संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

# ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ जून २०१८
वर्ष : २७ अंक : १२
(निरंतर अंक : ३०६)
पृष्ठ संख्या : ३६
(आवरण पृष्ठ सहित)



कोई भी परिस्थिति शाश्वत नहीं है। परिस्थिति को महत्त्व देकर अपनी शांति भंग मत करो। सब बीत गया, बीत रहा है, बीत जायेगा। बीतनेवाले को जो जानता है उस ईश्वर में, आत्मा में डटे रहो । किसीका बुरा सोचो नहीं, बुरा चाहो नहीं, बुरा करो नहीं।

अपनी संस्कृति की रक्षा के लिए, सीमा पर तैनात प्रहरी की तरह सदैव सावधान रहो।

**– पूज्य संत श्री आशारामजी बापू**

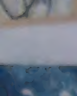


## बेमाप है भक्तों की श्रद्धा ! पृष्ठ ९

पालनपुर (गुज.) में **पूज्य बापूजी** की गोद में ही आपके सद्गुरु **पूज्य लीलाशाहजी महाराज** ने संसार से विदा होते हुए अंतिम श्वास लिया था।

पढ़ें पृष्ठ २५ भी





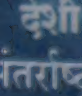
यह तो बड़ा षड्यंत्र है जो इतने बड़े महापुरुष संत आशारामजी बापू को फँसा दिया गया है।

– स्वामी अतुलकृष्णजी, वि.हि.प.



आशारामजी बापू ने विश्वभर में सनातन धर्म की ध्वजा फहरायी है।

– राजगुरु स्वामी राजेश्वरानंदजी, दिल्ली



संतों को अगर सताया जाता रहा तो कुदरत कोपायमान होगी। – महंत परमेश्वरदासजी महामंत्री, भारत साधु समाज, दक्षिण गुजरात



आशारामजी बापू शुद्ध [illegible] की तरह साफ-स्वच्छ हैं।

– [illegible] जितेन्द्रजी आर्य, उज्जैन



**'सत्'**
न मौत से डरें न डरायें

**'चित्'**
न अज्ञानी बनें न बनायें

**'आनंद'**
न दुःखी हों न करें

# जीवन-पथ को कल्याणमय बनाने के लिए

ऋग्वेद (मंडल ५, सूक्त ५१, मंत्र १५) में आता है :

**स्वस्ति पन्थामनु चरेम सूर्याचन्द्रमसाविव । पुनर्ददताघ्नता जानता सङ्गमेमहि ॥**

हम लोग सूर्य और चन्द्रमा की तरह कल्याणमय, मंगलमय मार्गों पर चलें। 'ददता' अर्थात् लोगों को कुछ-न-कुछ हितकर देते हुए, बाँटते हुए चलें। 'अघ्नता' अर्थात् किसीका अहित न करते हुए, तन-मन-वचन से किसीको पीड़ा न पहुँचाते हुए चलें। 'जानता' अर्थात् जानते हुए चलें, गुरुज्ञान का - वेदांत-ज्ञान का आश्रय लेते हुए चलें। दूसरों को समझते हुए चलें, अपने स्वरूप को समझते हुए आगे बढ़ें। हमेशा सजग रहें। 'सङ्गमेमहि' अर्थात् सबके साथ मिल के चलें, सबको साथ ले के चलें।

हम 'सत्' हैं अतः न मौत से डरें न डरायें; जियें और जीने में सहयोग दें। हम 'चित्' यानी चैतन्य हैं अतः न अज्ञानी बनें न बनायें; ज्ञान-सम्पन्न बनें और बनायें। और हमारा स्वरूप है 'आनंद' अतः हम दूसरों को दुःखी न करें और स्वयं दुःखी न हों; सुखी करें और सुखी रहें।

वेद भगवान स्नेहभरा, हितभरा संदेश देते हैं : **सङ्गमेमहि...** हम मिलते हुए चलें। एक स्वर में बोलें। मतभेद नहीं पैदा करें। जहाँ तक हमारा मत दूसरों के मत के साथ मिल सकता हो वहाँ तक मिलाकर रखें और जब मतभेद हो जायें तब जैसे आपको स्वतंत्र मत रखने का अधिकार है वैसे ही दूसरे को भी अपना स्वतंत्र मत रखने का अधिकार है। ऐसे में आप अपने मत के अनुसार चलो और दूसरों को उनके मत के अनुसार चलने दो। सब हमारे ही मत के अनुसार चलें यह विचारधारा बहुत तुच्छ, हलकी और गंदी है। यदि आपको कभी किसीमें दोष दिखे तो उस दोष को आप जरा पचाने की क्षमता रखो और उसका हो सके उतना मंगल चाहो, करो।

हमारे हृदय में सबके प्रति निर्मल प्रेम हो। हम सभीकी जानकारी लें और सँभाल रखें। हमारे द्वारा सबकी सेवा हो, हित हो और हम सबसे मिलते हुए आगे बढ़ते चलें। हम मंगलमय पथ पर नयी उमंग व कुशलता के साथ प्रसन्नचित्त होकर चलें और दूसरों को भी प्रसन्नता देते हुए चलें। जब हम स्वयं प्रसन्न रहेंगे तब दूसरों को भी प्रसन्नता दे सकेंगे और यदि हम स्वयं उदास, दुःखी या सुस्त रहेंगे तो दूसरों को प्रसन्नता कहाँ से देंगे ? अतः हमें हर परिस्थिति में सम और प्रसन्न रहना चाहिए।

वेद भगवान का उपरोक्त मंत्र सफलता-प्राप्ति हेतु भगवत्प्रसादरूप है।

# ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २७ अंक : १२ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३०६
प्रकाशन दिनांक : १ जून २०१८
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
अधिक ज्येष्ठ-आषाढ़ वि.सं. २०७५

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। **अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।**



**सम्पर्क पता :**
'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org, www.rishiprasad.org



**सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में**

| अवधि | हिन्दी व अन्य | अंग्रेजी |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ६५ | ₹ ७० |
| द्विवार्षिक | ₹ १२० | ₹ १३५ |
| पंचवार्षिक | ₹ २५० | ₹ ३२५ |
| आजीवन (१२ वर्ष) | ₹ ६०० | --- |

**विदेशों में (सभी भाषाएँ)**

| अवधि | सार्क देश | अन्य देश |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ३०० | US $ 20 |
| द्विवार्षिक | ₹ ६०० | US $ 40 |
| पंचवार्षिक | ₹ १५०० | US $ 80 |




## इस अंक में...



## विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग

SADHNA PLUS NEWS
रोज सुबह ७-०० बजे

✲ 'साधना प्लस न्यूज' चैनल टाटा स्काई (चैनल नं. ५४०), डिश टीवी (चैनल नं. ६७१), रिलायंस डिजिटल टीवी (चैनल नं. ४३१), राँची में जीटीपीएल (चैनल नं. ९८१), बिहार में मौर्या सिटी (चैनल नं. ३११) तथा 'JioTV' एन्ड्रोइड एप पर उपलब्ध है।

मंगलमय इंटरनेट चैनल
www.ashram.org/live

गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : Rishi Prasad Official App, Rishi Darshan App & Mangalmay Official App

ब्रह्मज्ञान आदरपूर्वक समझ में आ जाय तो मनुष्य हजारों-हजारों जन्मों की मजदूरी से बच जाता है।

# पूज्य बापूजी के अमृतमय संदेश

**कहता हूँ कहि जात हूँ, कहूँ बजाये ढोल ।**
**स्वांसा खाली जात है, तीन लोक का मोल ॥**

समय देकर सब पा सकते हैं लेकिन सब लौटा के वह बीता हुआ समय वापस नहीं मिलेगा इसलिए समय सबसे कीमती है । तो कीमती-में-कीमती काम (परमात्मप्राप्ति) में समय लगाना चाहिए ।

**गम की अँधेरी रात में, दिल को न बेकरार कर ।**
**सुबह जरूर आयेगी, सुबह का इंतजार कर ॥**

***

**पड़ा रहेगा माल खजाना,**
**छोड़ त्रिया[1] सुत जाना है ।**
**कर सत्संग अभी से प्यारे !**
**नहीं तो फिर पछताना है ॥**

आप जिसको 'मैं' मानते हो, वास्तव में आप वह नहीं हो । यह (शरीर) तो छूटनेवाला है । असली 'मैं' को पहचानो तो बेड़ा पार हो जाय । 'मैं दुःखी हूँ...' नहीं, दुःखी मन है, तुम उसको जानते हो ।

भगवान शिवजी कहते हैं :

**उमा कहउँ मैं अनुभव अपना ।**
**सत हरि भजनु जगत सब सपना ॥**

सपना हो गया सब । सपना मानो तो दुःख नहीं होगा ज्यादा, अहं नहीं होगा । सच्चा मानते हैं इसलिए परेशानी होती है ।

**सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥**

सुख आयेगा - बीत जायेगा, दुःख आयेगा - बीत जायेगा ।

**यह भी देख, वह भी देख ।**
**देखत देखत ऐसा देख,**
**मिट जाय धोखा रह जाय दिलबर एक !**

***

**हसिबा षेलिबा धरिबा ध्यान ।**
**अहनिसि कथिबा ब्रह्म गियान ।**
**हसै षेलै न करै मन भंग ।**
**ते निहचल सदा नाथ कै संग ॥**

हँसते-खेलते हुए (निश्चिंत होकर, अनायास) ध्यान धरना चाहिए । दिन-रात ब्रह्मज्ञान का कथन करना चाहिए । इस प्रकार हँसते-खेलते हुए (आत्मानंद में मस्त रहते हुए) जो अपने मन को भंग नहीं करते, वे निश्चल होकर ब्रह्म के साथ रमण करते हैं ।




खाओ-पियो लेकिन मन को कहीं फँसने मत दो । मन जहाँ से उठता है उसे वहाँ गोता लगवाया करो । बाहर मत फँसो, भीतर ही रस लो परमात्मा का । कहीं मन फँसने नहीं दो, भगवान साथ में ही हैं । **खुदा खैर[2] करे, बंदा लहर करे[3] ।**

**न हम हँसकर सीखे हैं, न रोकर सीखे हैं ।**
**जो कुछ थोड़ा सीखे हैं, गुरु के होकर सीखे हैं ॥**

***

सत्यस्वरूप परमात्मा में विश्रांति पाना सार है, बाकी सब बेकार है । कोई भी परिस्थिति शाश्वत नहीं है । परिस्थिति को महत्त्व देकर अपनी शांति भंग मत करो । सब बीत गया, बीत रहा है, बीत जायेगा । बीतनेवाले को जो जानता है उस ईश्वर में, आत्मा में डटे रहो । किसीका बुरा सोचो नहीं, बुरा चाहो नहीं, बुरा करो नहीं । फिर भी अपने लिए कोई कुछ बोलता है तो उसको क्षमा करो । इसमें सार है, बाकी सब राग-द्वेष में, खींचातानी में परेशानी ही है । हँसते-हँसते सब बीतने दो ।

१. पत्नी

२. कुशल-मंगल ३. आनंद में रहे

ब बीत जायेगा, और क्या है !

**सबका मंगल, सबका भला ।**

***

जो सत्संग नहीं करता वह कुसंग जरूर करता । जो सत्कर्म नहीं करता है वह दुष्कर्म जरूर रेगा। इसलिए अपने को सत्कर्म में और सत्संग लगाये रखना चाहिए। क्या खयाल है ?

***

कोई भी परिस्थिति शाश्वत नहीं है लेकिन ह एक (परमात्मा) शाश्वत है। उसमें प्रीति करो ो संसार तुम्हारे लिए वैकुंठ हो जायेगा और उसको छोड़कर अनेक में प्रीति करोगे तो उलझ जाओगे।

**एक साधे सब सधे, सब साधे सब जाय।**

सनातन धर्म में इसको 'वेदांत' कहा है और इस्लाम में इसको 'सूफीवाद' कहा है। इस ज्ञान के बिना व्यक्ति संसार में उलझे बिना रहेगा ही नहीं।

**कबिरा इह जग आयके बहुत से कीन्हे मीत।**
**जिन दिल बाँधा एक से वे सोये निश्चिंत ॥**

***

Every man is God playing the fool.

सभी भगवत्स्वरूप हैं, सभी ईश्वर की अमृतमय संतानें हैं। मेरा-तेरा, राग-द्वेष, छल-कपट, आरोप-प्रत्यारोप क्यों करना ? ये तो जीने का मजा ही खराब कर देते हैं।

सत्संग क्या है ? सत्-चित्-आनंद अपना स्वरूप है। उसके चिंतन में रहना ही सत्संग है। 'यह ऐसा है, यह बुरा है, यह भला है...' यह तो संसार है और उसमें उलझने का काम है। हो-हो के सब बदल जाता है लेकिन जो सदा रहता है वह 'सत्' है, चैतन्य है, आनंदस्वरूप है। **ला इलाहा इल्लिल्लाह...** उस (परमात्मा) के सिवाय और कोई नहीं।

**जोगी रे ! मोरे हृदय री ज्योत जगाये जा।**

→



## परिप्रश्नेन...

**साधक :** बापूजी ! जीवन का वास्तविक विकास कैसे हो ?

**पूज्यश्री :** आप जिस शरीर को जीवन मानते हैं वास्तव में वह शरीर आपका जीवन नहीं है, वह तो मुर्दा है क्योंकि वह नित्य मृत्यु की ओर जा रहा है। यह पहले आपके साथ नहीं था, बाद में भी नहीं रहेगा तथा अब भी प्रतिदिन आपका साथ छोड़ता जा रहा है, शरीर के कण बदलते जा रहे हैं। आपका वास्तविक जीवन आत्मा-परमात्मा है। बीजरूप में प्राणिमात्र के पास उस अनंत ब्रह्मांडनायक परमेश्वर की चेतना है, ज्ञान है। वह ज्ञान 'आँख देखती है कि नहीं' इसको भी देख रहा है तथा 'बुद्धि का निर्णय ठीक है कि नहीं' इसे भी देख रहा है। वह ईश्वर का ज्ञानस्वरूप, सत्यस्वरूप और चेतनस्वरूप आपसे अभिन्न है और वही वास्तव में आपका जीवन है। उसका विकास कैसे हो ? जैसे बीज को विकसित होने के लिए धरती चाहिए, हवा, पानी, खाद व सूर्य का प्रकाश चाहिए, ऐसे ही वास्तविक जीवन के विकास के लिए धर्म, उपासना, सत्संग, आत्मज्ञान, श्रद्धा, संयम, सदाचार आदि चाहिए, आत्मानुभव-सम्पन्न महापुरुषों, उपनिषदों व ब्रह्मज्ञानदाता गुरु का प्रकाश चाहिए। ❐

→ हृदय की ज्योति जग जाय फिर झंझट, झगड़े, यह-वह सब एक आत्मा-परमात्मा में विलीन हो जायेगा... **सबमें एक, एक में सब !**

**पूरे हैं वे मर्द जो हर हाल में खुश हैं।**

परमात्मा की याद में खुश रहो। ❐

# आप कहते हैं...

## समाज को संतों और सज्जनों का सहयोग करना चाहिए



**– स्वामी अतुलकृष्ण महाराज**
**केन्द्रीय मार्गदर्शक**
**विश्व हिन्दू परिषद**

यह तो बड़ा षड्यंत्र है जो इतने बड़े महापुरुष संत आशारामजी बापू को फँसा दिया गया है । लेकिन सच्चाई तो सच्चाई रहेगी ।

समाज में जहाँ कहीं भी ऐसा घट रहा है, उसकी मैं निंदा करता हूँ और जहाँ कहीं भी ऐसा हो, समाज को खड़े होना चाहिए, उसका प्रतिरोध करना चाहिए । संतों और सज्जनों का अगर लोग सहयोग नहीं करेंगे तो फिर दुर्जनों का बोलबाला हो जायेगा । मैं तो महाराजजी के साथ ही हूँ ।

## बापूजी पर लगाये गये आरोप गलत हैं

**– योगी राकेशनाथजी, राष्ट्रीय अध्यक्ष अ. भा. तीर्थ रक्षा सम्मान समिति, उत्तराखंड**

संत आशारामजी बापू और कई संतों को झूठे आरोपों में फँसाया गया है । आशारामजी ने लोगों के सामाजिक, धार्मिक व आर्थिक जीवन को उन्नत करने के उत्कृष्ट कार्य किये हैं । उनके खिलाफ जो आरोप लगाये गये वे वास्तव में उनके जीवन व जीवनशैली के अनुरूप नहीं हैं । वे आरोप गलत हैं और संतों के खिलाफ ऐसा नहीं होना चाहिए ।

## कुदरती प्रकोप से, सर्वनाश से बचना हो तो...



**– महंत परमेश्वरदासजी, महामंत्री भारत साधु समाज, दक्षिण गुजरात**

आशारामजी बापू निर्दोष हैं । भारत के साधु समाज की तरफ से मैं यह संदेश देता हूँ कि ऐसे संतों को अगर सताया जाता रहा तो कुदरत कोपायमान होगी, आँधी-तूफान, भूकम्प, परमाणु बम और विश्वयुद्ध से दुनिया का नाश हो जायेगा । इस कुदरती प्रकोप से, इस सर्वनाश से बचना हो तो आशारामजी बापू जैसे संतों से प्रार्थना करो और उनको जल्दी-से-जल्दी बाहर लाओ ।

## निश्चित रूप से बापू बरी होंगे



**– आचार्य श्री निवृत्तिनाथ येवले**
**प्रवचन-कीर्तनकर्ता व राष्ट्रीय प्रचारक, वारकरी सम्प्रदाय**

२५ अप्रैल २०१८ को पूज्य संतश्रेष्ठ श्री आशारामजी बापू को जो सजा हुई है वह धर्म की दृष्टि से न्याय नहीं है । बापू जैसे एक संत-महापुरुष पर किसी स्त्री का आधार लेकर जो आरोप लगाये गये, उनका यथार्थ अनुसंधान किया नहीं और उनको बड़ी सजा दी गयी है ।

निश्चित रूप से ऊपर के कोर्ट से बापूजी बरी होंगे । निरपराध बापूजी को जो यह कष्ट दिया जा रहा है, चाहे भले किसीका शासन हो, संत को ऐसा दंड नहीं मिलना चाहिए । मैं तो यही कहूँगा कि जो संतों को सताते हैं उनको उसका फल भोगना पड़ता है, निश्चित भोगना पड़ता है ।

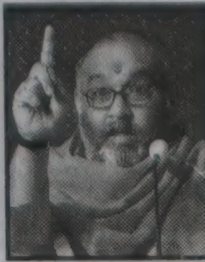
## बापूजी शुद्ध कंचन की तरह साफ-स्वच्छ हैं



**– आचार्य जितेन्द्रजी आर्य, उज्जैन**

एक लड़की को नाबालिग बताकर षड्यंत्र के तहत तैयार किया गया जबकि वह बालिग थी और दूसरा उस लड़की के साथ कुछ भी छेड़खानी नहीं हुई, रेप तो बहुत दूर की बात है। धारा ३७६ व पॉक्सो एक्ट के तहत बापूजी को षड्यंत्र करके फँसाया गया। जो कानून दुष्कर्मियों के लिए बना था, उसकी सजा एक हिन्दू संत को दी गयी ! क्यों ? क्योंकि धर्मांतरणकारी ताकतों को इस देश में धर्मांतरण करना था। बापूजी लड़कियों को स्पर्श भी नहीं करने देते, बहुत दूर ही बैठने देते हैं। और उस रात की जो तथाकथित घटना बतायी गयी है, उस समय तो बापूजी सत्संग कर रहे थे और उसके बाद मँगनी-कार्यक्रम व भक्तों से बातचीत में व्यस्त थे।

मीडिया ने झूठी खबरें बनाकर इस केस को उछाला, बापूजी को बदनाम किया और हिन्दू धर्म को टारगेट किया। बापूजी के जो ६ करोड़ साधक हैं, उनके मन से इस देश की न्याय-व्यवस्था के प्रति तो आस्था घटी (अभी पूरी खत्म नहीं हुई है), साथ ही जो १०० करोड़ हिन्दू हैं, उनके मन में मीडिया ने स्वयं के प्रति संशय पैदा कर दिया है। देश के हिन्दू बापूजी को आज भी प्रेम करते हैं लेकिन मीडिया के प्रति उनका जो नजरिया था कि वह न्यूज दिखाता है व पारदर्शी है, वह बदलकर उन्हें समझ में आ गया है कि वह न्यूज नहीं, 'पेड न्यूज' (paid news) दिखाता है। बापूजी के बारे में झूठी, विकृत कहानियाँ दिखाकर मीडिया ने अपने-आपको बहुत गंदे स्तर पर ला के खड़ा किया है। आशारामजी बापू शुद्ध कंचन की तरह साफ-स्वच्छ हैं।



## ...इससे समाज का नुकसान हो रहा है

**– स्वामी राजेश्वरानंदजी, राजगुरु श्री राजमाता झंडेवाला मंदिर, दिल्ली**

आशाराम बापूजी ने समाज के लिए क्या नहीं किया ? उन्होंने विश्वभर में सनातन धर्म की ध्वजा फहरायी, आदिवासियों को उठाने का प्रयास किया, अभावग्रस्त परिवारों की कन्याओं के विवाह कराये, अशिक्षितों को शिक्षा की तरफ लेकर गये, बिल्कुल गहरी नींद (अज्ञान-निद्रा) में सोये हुए करोड़ों लोगों को जगाने का प्रयास किया और कितनों को जगाया। बापूजी ने सनातन धर्म, समाज, राष्ट्र व विश्व के लिए, शांति के लिए कितने कार्य किये हैं ! कहीं-न-कहीं सनातन धर्म व आशाराम बापूजी के विरुद्ध साजिश की जा रही है। सनातन धर्म की विरोधी जो षड्यंत्रकारी ताकतें हैं, उनकी किसी-न-किसी कार्यवाही का यह नतीजा है जो स्थिति आज बनी हुई है। इससे आशारामजी बापू के आध्यात्मिक स्तर को कोई फर्क नहीं पड़ रहा होगा लेकिन पूरे राष्ट्र को फर्क पड़ रहा है, समाज का नुकसान हो रहा है।

मैं निश्चित विश्वास रखता हूँ परमात्मा के प्रति कि ऊपर के कोर्ट में जब यह केस जायेगा तो ऐसा कोई-न-कोई रास्ता जरूर निकलेगा कि ८१ साल के वयोवृद्ध संत को बरी किया जायेगा।

*** मनुष्य को चाहिए कि नित्य सत्संग-श्रवण करता रहे, सत्संग के द्वारा विवेक जगाकर हलके (विषय-विकारों के) रसों से अपने को बचाता रहे।**

*** ५० वर्ष के मनमाने साधन आदि से भी ब्रह्म-परमात्मा की इतनी समझ नहीं मिलती जितनी ब्रह्मज्ञान के सत्संग की आधी घड़ी में ही मिल जाती है। - पूज्य बापूजी**



## हिन्दुस्तान के सारे संतों से नम्र निवेदन

**– ज्ञानेश्वर महाराज, श्री राघवचैतन्य महाराज देवस्थान, जि. सातारा (महा.)**

आशारामजी बापू के केस में जो परिणाम आया है, वह मुझे सही नहीं लगता है क्योंकि हमारे संत ज्ञानेश्वरजी की तरह बापूजी ने भी कार्य किये हैं। मैं बापूजी के कई आश्रमों में जा के आया हूँ। सारे आश्रमों में मुझे ऐसी कोई गंदी बात दिखाई नहीं दी जैसा दुष्प्रचार किया जा रहा है। इतने बड़े संत ऐसा कभी कर सकते हैं क्या, यह सोचने की बात है। ऐसे संतों को बदनाम करने से पूरे हिन्दुस्तान का नुकसान हो रहा है।

अभी हम टीवी में देखते हैं कि इधर बलात्कार हुआ, उधर बलात्कार हुआ... - यह सब रोकने के लिए ये संत पॉवरफुल थे और ऐसे संत को जेल में डाला गया है। ये संत जेल से बाहर आयेंगे तभी यह रुकेगा, नहीं तो ऐसे ही चलता रहेगा। इसलिए बापूजी का बाहर आना जरूरी है। मैं हिन्दुस्तान के सारे संतों से नम्र निवेदन करता हूँ, हमारे वारकरी सम्प्रदाय के संतों से भी निवेदन करता हूँ कि जो सच बात है वह पूरे हिन्दुस्तान में फैलनी चाहिए। बापूजी को सबको मिलकर छुड़ाना चाहिए।

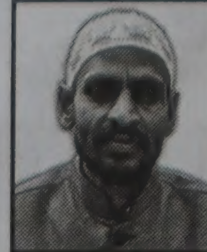
## ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

निम्न प्रश्नों के उत्तर हेतु यह अंक ध्यान से पढ़ें। (उत्तर अगले अंक में)

(१) ......... में विश्रांति पाना सार है, बाकी सब बेकार है।

(२) जिससे समस्त दुःख मिटकर मानव-जन्म सार्थक हो, वह है ....... का मार्गदर्शन और उनकी शरणागति।

(३) भय आये तो उसके भी .... बन जायें और उसे झाड़कर फेंक दें। यह सफलता की कुंजी है।



## मुझे फख्र है कि मैं बापूजी का मुरीद हूँ

**– एच.एस. भुट्टो खान, पत्रका समाचार एक्सप्रेस, अलीग**

मैं आशारामजी बापू को पिछले १५ साल से जानता हूँ। उनका जीवन एक पवित्र, पाव संत का जीवन है। वे हमेशा सबकी भलाई ह चाहते हैं, सबकी भलाई ही सोचते हैं।

**हिन्दू मुस्लिम सिक्ख ईसाई,**
**बापू चाहें सबकी भलाई।**

हमारी श्रद्धा, यकीन आज भी उनके प्रति कायम है। मुझे फख्र है कि मैं आशारामजी बाप का मुरीद (शिष्य) हूँ। बापूजी तो समता के एक ऐसे सिंहासन पर विराजमान हैं जिसका हम बयान नहीं कर सकते। **बापूजी की गाथा युगों-युगो तक गायी जायेगी।**

## श्रद्धा की रक्षा एवं संवर्धन

**- पूज्य बापूजी**

**मनुष्य जब सत्त्वगुण में होता है तब श्रद्धा पुष्ट होती है। सत्त्वगुण बढ़ता है सात्त्विक आहार-विहार से, सात्त्विक वातावरण में रहने से एवं सत्संग सुनने से।**

**अपनी श्रद्धा, स्वास्थ्य और सूझबूझ को बुलंद बनाये रखने एवं विकसित करने के लिए अपना आहार शुद्ध रखें। यदि असात्त्विक (राजसी-तामसी) आहार के कारण मन में मलिनता आती है तो श्रद्धा घटने लगती है। अतः श्रद्धा को बनाये रखने के लिए आहार-शुद्धि का ध्यान रखें। पवित्र संग करें, सत्संग में जायें एवं पवित्र ग्रंथों का अध्ययन करें।**

# बेमाप है भक्तों की श्रद्धा !

**(प्रस्तुति : श्री निलेश ठक्कर, संवाददाता, रफ्तार न्यूज)**

आशारामजी बापू पर चला केस केवल किसी एक व्यक्तित्व का मसला नहीं है बल्कि यह समाज के बहुत बड़े तबके से, धर्म व संस्कृति से जुड़ा अहम मुद्दा है । २५ अप्रैल को आशारामजी बापू को आजीवन कारावास की सजा सुनायी गयी । निर्णय आने के बाद भक्तों की प्रतिक्रिया जानने हेतु मैंने बातचीत की । प्रस्तुत हैं कुछ अंश :

**प्रश्न** : ''अदालत के फैसले के बाद क्या आज भी आप बापू को मानती हैं ?''

**योगिता सोनकुसवे, मुंबई** : ''कोर्ट का फैसला जो भी हो, उससे हमें कोई लेना-देना नहीं है । हमारी श्रद्धा बरकरार है और बढ़ती जायेगी क्योंकि हमें अपने अनुभव पर विश्वास है । जीवन में सद्गुरु का महत्त्व तो ईश्वर से भी ज्यादा होता है, बापूजी हमारे लिए ईश्वर से भी बढ़कर हैं ।''

**प्रश्न** : ''बापू को इतना मानने का कारण ?''

**योगिता** : ''मैं १५ साल से बापूजी से जुड़ी हूँ । उसके पहले तो जीवन पूर्णतः स्वार्थ से भरा था । बापूजी के सत्संग में पता चला कि जीवन का वास्तविक अर्थ क्या हैं । परोपकार, ब्रह्मचर्य, अपनी संस्कृति, वेदों का ज्ञान क्या हैं । यह सब ज्ञान हमको सिर्फ बापूजी से ही प्राप्त हुआ है ।''

**प्रश्न** : ''क्या आश्रम में कभी ऐसी कोई गतिविधियाँ देखीं, जैसे बापू पर आरोप लगे हैं ?''

''मैंने ऐसा कुछ भी वहाँ नहीं देखा । वहाँ तो 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' पुस्तक से ब्रह्मचर्य का पाठ पढ़ाया जाता है, नारी-उत्थान के कार्यक्रम चलते हैं । सारी धार्मिक और अच्छे-अच्छे संस्कारों की बातें सिखायी जाती हैं । वैसा कुछ होने का कोई सवाल ही नहीं उठता है । बापूजी पर यह आरोप लगाना सरासर गलत है ।''

**प्रश्न** : ''इतना दुष्प्रचार चल रहा है तो लोग क्या बोलेंगे, इसका डर नहीं लगता ?''

''कभी नहीं । हम तो फील्ड में जाते हैं, 'ऋषि प्रसाद' की सेवा करते हैं । बापूजी के केस का निर्णय आया उसके बाद भी रविवार को हम लोगों ने ३९७ सदस्य बनाये थे ।''

**प्रश्न** : ''महिला होने के नाते देश के शासन से, प्रशासन से आप क्या माँग करेंगी ?''

''जहाँ कोई दोष नहीं है फिर भी आपने ऐसा निर्णय दिया है तो इस पर फिर से विचार किया जाय और बापूजी को निर्दोष बरी किया जाय ।''

**प्रश्न** : ''हाल में सर्जित स्थितियों के बारे में आप क्या कहोगे ?''

**योगेशभाई, मुंबई** : ''यह सब हिन्दू धर्म के विरुद्ध षड्यंत्र चल रहा है क्योंकि पूरे हिन्दुस्तान में सबसे ज्यादा भक्त बापूजी के हैं । अगर उनके ही भक्तों को तोड़ दिया जाय तो विधर्मियों का जो काम है वह जल्दी-से-जल्दी सफल होगा लेकिन जैसे-जैसे बापूजी के दर्शन की तड़प बढ़ रही है वैसे-वैसे हमारी श्रद्धा भी बढ़ती जा रही है ।''

**रामभाई, ओड़िशा** : ''१५ साल पहले मेरा जीवन बड़ा घृणित था । शराब-मांस सेवन, गलत कार्य... ऐसी कई बुराइयाँ मुझमें थीं लेकिन बापूजी के श्रीचरणों में जब गया और उनसे भगवन्नाम की दीक्षा मिली, उसी दिन से मेरा जीवन बदल गया । सारी गंदी आदतें छूट गयीं । आज मुझे भगवान व गुरु के सिवाय और कुछ अच्छा नहीं लगता । मैं अपने-आपको बड़ा भाग्यवान मानता हूँ कि बापूजी से मुझे दिव्य ज्ञान मिला । हम अंतिम श्वास तक गुरुचरणों से कभी नहीं हटेंगे ।

मैं तो भगवान से यही प्रार्थना करता हूँ कि संत के साथ ऐसा अन्याय न हो, उन्हें न्याय मिले क्योंकि संत सदा देश, दुनिया को धर्ममय बनाते हैं ।''

# देश-विदेश से आयीं अन्य प्रतिक्रियाएँ



**आदित्य राव, सीनियर बिजनेस एनालिस्ट, लंदन :** मैं आशारामजी बापू के लिए आये हुए कोर्ट के फैसले से अत्यधिक आश्चर्यचकित हूँ ! एक संत, जिन्होंने अपना पूरा जीवन मानवता की सेवा के लिए लगा दिया, जिनके करोड़ों अनुयायी हैं, उन्हें ८१ वर्ष की आयु में आजीवन कारावास दे दिया गया !

हम सभी इस समय तथ्यों को जानें ताकि हम इस पूरे प्रकरण के पीछे की सच्चाई जान सकें ।



**विश्वा जोशी, कुवैत :** मेरे मत में बापूजी के पूरे केस का निर्णय ज्यादातर लड़की के बयान पर ही आधारित था और इसमें बचाव पक्ष द्वारा दिये गये अनेक तथ्यों को नजरअंदाज किया गया । इससे न्याय-प्रक्रिया के प्रति विश्वास को आघात लगा है ।



**दलवीर सिंह, डिप्टी मैनेजर, मेकेनिकल सर्विस, इफको, अहमदाबाद :** १९९८ से मैं बापूजी से जुड़ा हूँ और अपने को गौरवान्वित महसूस करता हूँ । बापूजी के लिए जो फैसला आया है उसका हम साधकों की श्रद्धा पर कोई भी फर्क नहीं पड़ा है और न पड़ेगा । हम तो बापूजी से जुड़ने से पहले कई जगह खोज में घूम रहे थे कि कहाँ है वह सच्चाई की मूर्ति जो हमें सही ज्ञान दे सके, सही मार्ग दिखा सके । यहाँ बापूजी के पास आकर हमें शांति मिली ।



**अनूप केशरी, लखनऊ :** पिछले ३० सालों से मैं पूज्य बापूजी से जुड़ा हुआ हूँ । हमें पूरा विश्वास है कि आज नहीं तो कल बापूजी निर्दोष बरी होकर हमारे बीच में आयेंगे । आज मैं अपनी दुकान में चारों तरफ बापूजी के पहले से भी ज्यादा फोटो सिर्फ इसलिए लगा के रखता हूँ ताकि लोगों को यह तो पता चले कि बापू के साधकों की श्रद्धा कम होनेवाली नहीं है । मेरे बापू ने जो मुझे सिखाया है, वह मैं लोगों को बताने की कोशिश करता हूँ । जो नहीं समझना चाहते, उन्हें 'ऋषि प्रसाद' देता हूँ ताकि उसमें बापूजी की कही हुई जो बातें हैं, उनसे लोग समझ सकें ।



**दिव्या डोडानी, कोषाध्यक्ष, महिला उत्थान मंडल, गोंदिया :** जो वाकई अपनी संस्कृति को बचाना चाहते हैं उन्हें संत आशारामजी बापू के ऊपर हो रहे अत्याचारों को रोकना होगा ।

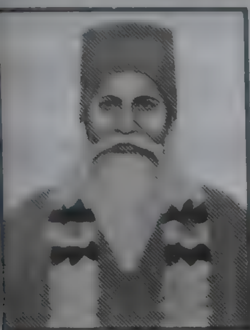
**तारा मौर्या, गोरेगाँव (महा.) :** एक लड़की के इल्जाम पर विश्वास कर रहे हैं और लाखों महिलाएँ कह रही हैं कि 'आरोप गलत है' उस पर विश्वास नहीं कर रहे हैं, यह कैसी बात है ! बापूजी ने हमें संयम का पाठ पढ़ाया है और उनके बताये हुए नियमों पर चलकर हमें लाभ हुआ है ।

**जय बिष्ट, दिल्ली :** ऐसे ८१ साल के वयोवृद्ध संत, जिनके सान्निध्य में हम होते हैं तो हमारे मन में कोई दुर्विचार आता ही नहीं है बल्कि सद्विचार आने लगते हैं । तो ऐसे पावन संत कोई ऐसा कार्य करेंगे यह बात बिल्कुल हास्यास्पद लगती है ।

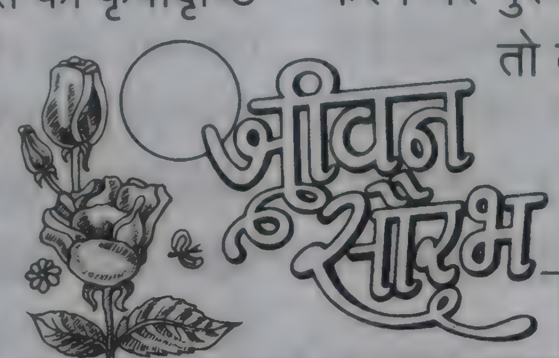
**रत्ना, सुभाषनगर, दिल्ली :** ऐसे कई अपराधी हैं जो सरेआम घूम रहे हैं और जो निर्दोष संत हैं उनको जेल में डाला जा रहा है, यह कहाँ का इंसाफ है ! (संकलक : प्रितेश पाटील) ❑

# भारी कुप्रचार में भी डटे रहे संत टेऊँरामजी के साधक

**(संत टेऊँरामजी जयंती : १८ जुलाई)**



सिंध प्रांत में एक महान संत हो गये - साँईं टेऊँरामजी। ये दृष्टिमात्र से लोगों में शांति व आनंद का संचार कर देते थे। इनका सान्निध्य पाकर लोग खुशहाल रहते थे। (ब्रह्मज्ञानी संत की कृपादृष्टि व सान्निध्य से कैसी अनुभूतियाँ होती हैं यह पूज्य बापूजी के असंख्य साधक जानते हैं।)




इनके सत्संग में मात्र बड़े-बुजुर्ग ही नहीं बल्कि युवक-युवतियाँ भी आते थे। इनकी बढ़ती प्रसिद्धि व इनके प्रति लोगों के प्रेम को देखकर कुछ मलिन मुरादवालों ने इनका कुप्रचार शुरू किया। कुप्रचार ने आखिर इतना जोर पकड़ा कि पंचायत में एक प्रस्ताव पास किया गया कि 'टेऊँरामजी के आश्रम में जो जायेंगे उनको जुर्माना भरना पड़ेगा।'

कुछ कमजोर मन के लोगों ने अपने बेटे-बेटियों को टेऊँरामजी के आश्रम में जाने से रोका। कोई-कोई अविवेकी तो रुक गया लेकिन जिनको महापुरुष की कृपा का महत्त्व ठीक से समझ में आ गया था वे विवेकी बहादुर नहीं रुके बल्कि उन्होंने सहमे हुओं को एवं अन्य नये लोगों को संत के आश्रम में ले जाने का नियम ले लिया। उनकी अंतरात्मा मानो कह रही थी कि

**हमें रोक सके ये जमाने में दम नहीं।**
**हमसे जमाना है जमाने से हम नहीं॥**

ईश्वरप्राप्ति के पथ के पथिक ऐसे ही वीर होते हैं। उनके जीवन में चाहे हजार विघ्न-बाधाएँ आ जायें किंतु वे अपने लक्ष्य से च्युत नहीं होते। अनेक अफवाहें एवं निंदाजनक बातें सुनकर भी उनका हृदय गुरुभक्ति से विचलित नहीं होता।

अपने सद्गुरु तोतापुरी महाराज में रामकृष्ण परमहंसजी की अडिग श्रद्धा थी। एक बार किसीने कहा : ''तोतापुरीजी फलानी महिला के घर बैठ के खा रहे हैं और उन्हें आपने गुरु बनाया ?''

रामकृष्णजी बोले : ''अरे ! बकवास मत कर। मेरे गुरुदेव के प्रति एक भी अपशब्द कहा तो ठीक न होगा !''

''किंतु हम तो आपका भला चाहते हैं। आप तो माँ काली के साथ वार्तालाप करते थे, इतने महान होकर भी आपने तोतापुरी को गुरु माना ! थोड़ा तो विचार करें ! वे तो ऐसे ही हैं।''

रामकृष्णजी बोल पड़े : ''मेरे गुरु कलालखाने (शराबखाने) जायें तो भी मेरे गुरु मेरे लिए तो साक्षात् नंदराय ही हैं।''

यह है सच्ची समझ ! ऐसे लोग तर जाते हैं, बाकी लोग भवसागर में डूबते-उतराते रहते हैं।

...तो वे साँईं टेऊँरामजी के प्यारे कैसे भी करके पहुँच जाते थे अपने गुरु के द्वार पर। माता-पिता को कहीं बाहर जाना होता तब 'लड़के कहीं आश्रम में न चले जायें' यह सोच के वे अपने बेटों को खटिया के पाये से बाँधकर चले जाते। फिर वे सत्संग-प्रेमी लड़के क्या करते ?... खटिया को हिला-डुलाकर जिस पाये से उनका हाथ बँधा होता उस पाये को उखाड़ के उसके साथ ही आश्रम पहुँच जाते।

कुप्रचारकों ने सोचा कि 'अब क्या करें ?' जब उन्होंने देखा कि हमारा यह दाँव भी विफल जा रहा है तो उन्होंने टेऊँरामजी के भोजन, पानी व आवास को निशाना बनाया। उन्हें पानी देना बंद करवा दिया। टेऊँरामजी को पानी के लिए

कुआँ खुदवाना पड़ा। दुष्ट लोग कभी कुएँ से पानी निकालने की उनकी घिरनी, रस्सी आदि तोड़ देते तो कभी उनका बना-बनाया भोजन ही गायब करवा देते। उनके आवास को खाली कराने के लिए बार-बार नोटिसें भिजवायी गयीं। उन्हें जेल भिजवाने की धमकियाँ दी गयीं।

ऐसा कुप्रचार किया गया कि 'ये संत नहीं हैं, नास्तिक हैं, स्वघोषित भगवान हैं।' एक बार तो ५०-६० दुर्जनों ने उनको लकड़ियों से मारने का प्रयास किया। कैसी नीचता की पराकाष्ठा है ! कितना घोर अत्याचार ! टेऊँरामजी के कुप्रचार से जहाँ कमजोर मनवालों की श्रद्धा डगमगाती, वहीं सज्जनों और श्रद्धालुओं-भक्तों का प्रेम उनके प्रति बढ़ता जाता।

टेऊँरामजी अपने आश्रम में एक चबूतरे पर बैठ के सत्संग करते थे। उनके पास अन्य साधु-संत भी आते थे अतः वह चबूतरा छोटा पड़ता था। उनके भक्तों ने उस चबूतरे को बड़ा बनवा दिया। इससे उनके विरोधी ईर्ष्या से जल उठे और वहाँ के पटवारी द्वारा वह चबूतरा अनधिकृत घोषित करा दिया। उन संत के विरुद्ध मामला दर्ज करवा के आखिर चबूतरा तुड़वा दिया गया।

इस प्रकार कभी अफवाहें फैलाकर तो कभी कानूनी दाँव-पेचों में उलझा के उन सर्वहितैषी संत को खूब सताया गया और ऐसा साबित किया गया कि मानो उन संत में ही दुनिया के सारे दोष हों। तब थोड़े समय के लिए भले ही दुर्जनों की चालें सफल होती दिखाई दीं पर वे दुष्ट लोग कौन-से नरकों व नीच योनियों में कष्ट पा रहे होंगे यह तो हम नहीं जानते लेकिन लोक-कल्याण व समाजोत्थान में जीवन लगानेवाले उन महापुरुष के पावन यश का सौरभ आज भी चतुर्दिक् प्रसारित होकर अनेक दिलों को पावन कर रहा है - यह तो सभीको प्रत्यक्ष है। ❒

# पूर्ण विकास की १६ सीढ़ियाँ

- पूज्य बापूजी

ये १६ बातें समझ लें तो आपका पूर्ण विकास चुटकी में होगा :

**(१) आत्मबल** : अपना आत्मबल विकसित करने के लिए 'ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ...' ऐसा जप करें।

**(२) दृढ़ संकल्प** : कोई भी निर्णय लें तो पहले तीसरे नेत्र पर (भ्रूमध्य में आज्ञाचक्र पर) ध्यान करें फिर निर्णय लें और एक बार कोई भी छोटे-मोटे काम का संकल्प करें तो उसमें लगे रहें।

**(३) निर्भयता** : भय आये तो उसके भी साक्षी बन जायें और उसे झाड़कर फेंक दें। यह सफलता की कुंजी है।

**(४) ज्ञान** : आत्मा-परमात्मा और प्रकृति का ज्ञान पा लें। यह शरीर 'क्षेत्र' है और आत्मा 'क्षेत्रज्ञ' है। हाथ को पता नहीं कि 'मैं हाथ हूँ' लेकिन मुझे पता है, 'यह हाथ है'। खेत को पता नहीं कि 'मैं खेत हूँ' लेकिन किसान को पता है, 'यह खेत है'। ऐसे ही इस शरीररूपी खेत के द्वारा हम कर्म करते हैं अर्थात् बीज बोते हैं और फिर उसके फल मिलते हैं। तो हम क्षेत्रज्ञ हैं - शरीर को और कर्मों को जाननेवाले हैं। प्रकृति परिवर्तित होनेवाली है और हम एकरस हैं। बचपन परिवर्तित हो गया, हम उसको जाननेवाले वही-के-वही हैं। गरीबी-अमीरी चली गयी, सुख-दुःख चला गया लेकिन **हम हैं अपने-आप, हर परिस्थिति के बाप।** ऐसा दृढ़ विचार करने से, ज्ञान का आश्रय लेने से आप निर्भय और निःशंक होने लगेंगे।

**(५) नित्य योग :** नित्य योग अर्थात् आप भगवान में थोड़ा शांत होइये और 'भगवान नित्य हैं, आत्मा नित्य है और शरीर मरने के बाद भी मेरा आत्मा रहता है' - इस प्रकार नित्य योग की स्मृति करें ।

**(६) ईश्वर-चिंतन :** सत्यस्वरूप ईश्वर का चिंतन करें ।

**(७) श्रद्धा :** सत्शास्त्र, भगवान और गुरु में श्रद्धा - यह आपके आत्मविकास का बहुमूल्य खजाना है ।

**(८) ईश्वर-विश्वास :** ईश्वर में विश्वास रखें । जो हुआ, अच्छा हुआ; जो हो रहा है, अच्छा है और जो होगा वह भी अच्छा होगा, भले हमें अभी, इस समय बुरा लगता है । विघ्न-बाधा, मुसीबत और कठिनाइयाँ आती हैं तो विष की तरह लगती हैं लेकिन भीतर अमृत सँजोये हुए होती हैं । इसलिए कोई भी परिस्थिति आ जाय तो समझ लेना, 'यह हमारी भलाई के लिए आयी है ।' आँधी-तूफान आया है तो फिर शुद्ध वातावरण भी आयेगा ।

**(९) सदाचरण :** वचन देकर मुकर जाना, झूठ-कपट, चुगली करना आदि दुराचरण से अपने को बचाना ।

**(१०) संयम :** पति-पत्नी के व्यवहार में, खाने-पीने में संयम रखें । इससे मनोबल, बुद्धिबल, आत्मबल का विकास होगा ।

**(११) अहिंसा :** वाणी, मन, बुद्धि के द्वारा किसीको चोट न पहुँचायें । शरीर के द्वारा जीव-जंतुओं की हत्या, हिंसा न करें ।

**(१२) उचित व्यवहार :** अपने से श्रेष्ठ पुरुषों का आदर से संग करें । अपने से छोटों के प्रति उदारता, दया रखें । जो अच्छे कार्य में, दैवी कार्य में लगे हैं उनका अनुमोदन करें और जो निपट निराले हैं उनकी उपेक्षा करें । यह कार्यकुशलता में आपको आगे ले जायेगा ।

**(१३) सेवा-परोपकार :** आपके जीवन में परोपकार, सेवा का सद्गुण होना चाहिए । स्वार्थरहित भलाई के काम प्रयत्नपूर्वक करने चाहिए । इससे आपके आत्मसंतोष, आत्मबल का विकास होता है ।

**(१४) तप :** अपने जीवन में तपस्या लाइये । कठिनाई सहकर भी भजन, सेवा, धर्म-कर्म आदि में लगना चाहिए ।

**(१५) सत्य का पक्ष लेना :** कहीं भी कोई बात हो तो आप हमेशा सत्य, न्याय का पक्ष लीजिये । अपनेवाले की तरफ ज्यादा झुकाव और परायेवाले के प्रति क्रूरता करके आप अपनी आत्मशक्ति का गला मत घोटिये । अपनेवाले के प्रति न्याय और दूसरे के प्रति उदारता रखें ।

**(१६) प्रेम व मधुर स्वभाव :** सबसे प्रेम व मधुर स्वभाव से पेश आइये ।

ये १६ बातें लौकिक उन्नति, आधिदैविक उन्नति और आध्यात्मिक अर्थात् आत्मिक उन्नति आदि सभी उन्नतियों की कुंजियाँ हैं । □

## अमृतबिंदु

✻ ईश्वर के रास्ते पर चलेंगे तो गलतियाँ एक दिन में चली जायेंगी ऐसा नहीं लेकिन नहीं चलेंगे तो ज्यादा गलतियाँ होंगी ।

✻ प्रीति और आवश्यकता - दोनों भगवान की हो जायें तो साधक का काम (ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य) जल्दी पूरा हो जाता है । - पूज्य बापूजी

# पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग

(गतांक से आगे)

## एक श्लोक हृदय में पैठा...

पूज्यश्री की विद्यालयीन पढ़ाई तो तीसरी कक्षा में ही छूट गयी थी मगर देवभाषा संस्कृत के प्रति बापूजी का लगाव था। वेद-शास्त्रों के अमृतरस का पान करने व उसे समाज तक पहुँचाने में संस्कृत बहुत उपयोगी है इसलिए पूज्यश्री युवावस्था में संस्कृत पढ़ने हेतु असारवा (अहमदाबाद) के एक संस्कृत महाविद्यालय में कुछ दिन अध्ययन करने गये थे। उस समय विवेकदासजी महाराज संस्कृत व्याकरण पढ़ाते थे। वे कहते थे कि ''यह विद्यार्थी बहुत शांत रहता है, सुबह जल्दी उठकर जप करने बैठ जाता है। इसके लक्षण देखकर लगता है कि यह आगे चलकर बहुत महान बनेगा और नाम रोशन करेगा।'' पढ़ानेवाले आचार्य बापूजी को बड़े आदर की दृष्टि से देखते थे।

वहाँ जो संन्यासियों की समाधियाँ बनी थीं उनके पास जा के पूज्यश्री परीक्षा के समय एकांत में बैठकर पढ़ते थे। तभी एक श्लोक पढ़ने में आया और सोया वैराग्य जाग उठा। आप ईश्वरप्राप्ति के लिए घर त्यागकर सद्गुरुदेव भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज के चरणों में चले गये तथा ७ वर्ष तक गुरुदेव की छत्रछाया में रहे। वैराग्य जगानेवाला वह श्लोक था :

**तेनाधीतं श्रुतं तेन तेन सर्वमनुष्ठितम्।**
**येनाशाः पृष्ठतः कृत्वा नैराश्यमवलम्बितम्॥**

'उसीने सब अध्ययन कर लिया, उसीने सब श्रवण कर लिया, उसीने सारे अनुष्ठान कर लिये, जिसने इच्छा-वासना छोड़कर आशारहितता का सहारा लिया है।' **(हितोपदेश : १.१४६)**

## नियमितता

जब बापूजी माउंट आबू की गुफा में साधना करते थे उस समय की बात याद करके पूज्यश्री के भानजे रमेश बताते हैं कि मैं जब सुबह दूध आदि लेकर जाता था तब आबू की उतनी कड़ाके की सर्दी में भी पूज्यश्री जप-ध्यान के बाद आसन आदि करते मिलते थे। बापूजी का आसन, कसरत करने तथा तैरने का अभ्यास भी बचपन से ही है और आज भी इतनी उम्र में नियमित आसन करते हैं। उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम - ये छः गुण बचपन से ही पूज्यश्री में विद्यमान हैं।

## बालक आसुमल की कैसी परहितपरायणता !

पूज्य बापूजी के सत्संग में आता है कि ''किसी भी बहाने किसी गरीब, दुःखी व्यक्ति के आँसू पोंछकर देखना, आपके हृदय में प्रसन्नता भर जायेगी।''

अपने संबंधियों-मित्रों के दुःख से दुःखी तो सारी दुनिया होती है पर जिनसे कोई संबंध नहीं उनके दुःख से तो वे ही व्यथित होते हैं जो सारे विश्व को अपना कुटुम्ब मानते हैं, प्राणिमात्र को आत्मवत् अनुभव करते हैं। पूज्य बापूजी के जीवन के ऐसे कई प्रसंग हैं जिनसे पता चलता है कि आपके हृदय में जीवमात्र के प्रति करुणा, दया और प्रेम के भाव बचपन से ही विद्यमान थे।

बचपन में बालक आसुमल जहाँ रहते थे वहाँ पास की सोसायटी में एक शिव-मंदिर था। उनका यह नियम था कि भगवान शिव को जल चढ़ाये बिना वे खाना तो दूर, दूध तक नहीं लेते थे।

एक दिन आसुमलजी रोज की भाँति पूजन करने जा रहे थे। घर से ५०-६० कदम आगे निकले ही थे कि एक व्यक्ति सड़क के किनारे पड़ा मिला। आसुमलजी ने अपना पूजा का सामान एक तरफ रखा और उस व्यक्ति को हिलाया-डुलाया। भगवान के लिए जो जल लाये थे उसीसे उसके चेहरे पर छींटे लगाये तो वह होश में आया। हालचाल पूछा तो बोला : ''बाबूजी ! भूख लगी है।''



आसुमलजी शिवजी के लिए जो दूध लाये थे वह उन्होंने उस जवान को पिला दिया और घर जाकर माँ से मीठी रोटियाँ बनवाकर लाये तथा उसको खिलायीं।

उस व्यक्ति ने बताया कि ''मैं बिहार का रहनेवाला हूँ। मेरे पिताजी का स्वर्गवास हो गया है। मुझे नौकरी नहीं मिल रही, कुछ कमाता नहीं हूँ इसलिए चाचा ने मुझे घर से निकाल दिया है। धंधे की तलाश में आया था। बाबूजी ! भीख माँगने की तो हिम्मत नहीं होती है, धंधा मिलता नहीं है तो चार दिन ऐसे ही सड़कों पर घूमता रहा। रात को फुटपाथ पर सोता तो पुलिसवाले मारते थे। भूख के कारण चक्कर आ गया तो गिर गया था।''

आसुमलजी ने अपने जेब-खर्च के पैसों में से कुछ पैसे निकालकर उसे दे दिये और रिक्शे में बैठाकर विदा किया।

उसी समय उनके अंतर में आवाज आने लगी कि 'आज तुमने मेरी असली पूजा की है। अब तुम्हें मेरा प्रसाद प्राप्त होगा। अब मैं तुम्हें पूरा-का-पूरा मिलूँगा, मैं तुम होऊँगा और तुम मैं (मुझ परमात्मस्वरूप) हो जाओगे।'

# जो मेरे प्रभु को अच्छा लगे वही करूँगा

पूज्य बापूजी बताते हैं कि ''हम जब घर में रहते थे तो हमारे भाई हमको डाँटते थे कि ''तुम किसी जगह शादी-बारात में क्यों नहीं जाते ? अच्छा, एक काम करो, अभी मामा के बेटे की शादी है। कुछ और नहीं खाना, केवल आइसक्रीम खाकर आ जाना।''

मैंने कहा : ''मैं नहीं खाता।''

''अरे भाई ! उनको अच्छा लगेगा।''

''उनको अच्छा लगेगा इसलिए मैं ऐसे ही जा सकता हूँ परंतु मैं वहाँ कुछ खाऊँगा नहीं।''

मेरे भाई ने मुझे खूब डाँटा।

मैंने कहा : ''उनको अच्छा लगे और अपन नरकों में जायें ऐसी बेवकूफी मुझे नहीं करना। जो मेरे प्रभु को अच्छा लगेगा वही मुझे अच्छा लगेगा।''

भाई ने डाँटा : ''बड़ा आया प्रभु का भगत !''

हम मुँह चढ़ाकर चले गये और मंदिर में जा के बैठ गये। तीन घंटे बाद जब मामा के बेटे की शादी हो गयी तो आ गये।

बाद में तो वे ही लोग पूनम-व्रतधारी बन गये और हम जहाँ भी जाते वहाँ दर्शन करने को आ जाते। अगर हम उनको रिझाते रहते, बारात में जाते और आइसक्रीम खाते तो वे तो रीझते नहीं और दुनिया को रिझाते-रिझाते हम ही मर जाते। हमको बचपन से शादी-पार्टी में जाने की रुचि नहीं थी, हमें तो सत्संग अच्छा लगता था, जप अच्छा लगता था।'' (क्रमशः) ❑

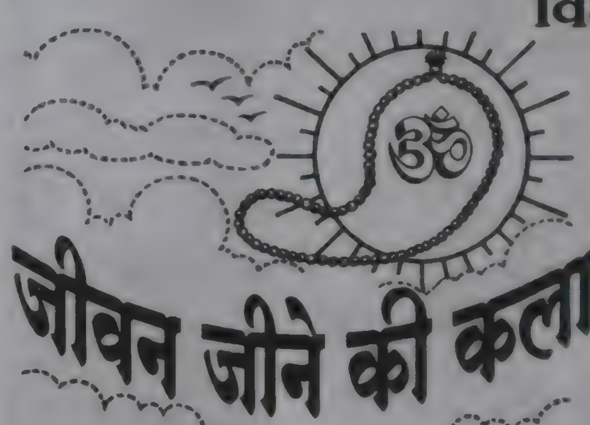
# मंत्रजप में आनेवाले विघ्न व उनसे रक्षा के उपाय

(अंक ३०४ से आगे)

ब्रह्मवेत्ता मंत्रदाता पूज्य बापूजी के सत्संग में मंत्रजप में आनेवाले अन्य विघ्नों की जानकारी व उनसे बचने के उपाय भी आते हैं :

## अन्य विघ्न

''**(१) पूर्व-संस्कार** : जप करने बैठोगे तो विचारों की पट्टी चालू होने लगेगी, इधर-उधर की व्यर्थ बातें मन में आयेंगी पर उससे घबराना नहीं चाहिए। जो पहले के संस्कार पड़े हैं वे निकलेंगे तो निकलने दो लेकिन जप छोड़ना मत।




**(२) द्वेष आदि** : जो दूसरों के लिए हृदय में द्वेष की, द्रोह की गाँठ बाँधकर भजन करेगा उसके भजन में बरकत नहीं आयेगी।

(३) पराये धन से पुष्ट होने के लालचवाला, परायी नारी में बुरी नीयत रखनेवाला, द्रोह करनेवाला, परचिंतन करनेवाला व्यक्ति भगवद्रस की महिमा नहीं जानता, बाकी तो जो भगवन्नाम जपता है भगवद्रस उसके अंतःकरण को पावन कर देता है। भगवद्भक्ति भगवद्-आकर्षिणी है।

सदैव सजग और सावधान रहो। साधना के विघ्नों को पहचानकर उचित उपाय से उनका निराकरण करो और अपने लक्ष्य परमात्मप्राप्ति के पथ पर निरंतर आगे बढ़ते रहो।

## मन न लगे तो...

मंत्रजप में मन नहीं लगता तो लोग बोलते हैं कि 'मन लगेगा फिर भजन करेंगे...' तो यह ठीक नहीं। एक आदमी तैरना सीखने गया और सीखते समय उसके नाक, मुँह में पानी घुस गया। बाहर निकल के उसने कसम खायी कि 'जब तक ठीक से तैरना नहीं सीख लूँगा तब तक पानी में पै नहीं रखूँगा।' तो बिस्तर पर तैरना सीखेगा य राष्ट्रीय राजमार्ग पर ? तैरना नहीं आता है तो भ तैरने का अभ्यास पानी में ही करना पड़ता है तभी व्यक्ति तैरना सीखता है। ऐसे ही मन नहीं लगता तब भी भगवन्नाम जपते जायें। ज्यों-ज्यों भगवन्नाम की कमाई होती जायेगी, त्यों-त्यों दोष मिटते जायेंगे, भगवान का रस आता जायेगा, संसार के विकार मिटने लगेंगे।

## विघ्न-बाधाएँ दूर करने हेतु मंत्र व रक्षाकवच

**(१) मंत्र-प्रयोग** : अगर साधना में विघ्न आते हों तो '**ॐ नमो सर्वार्थसाधिनि स्वाहा।**' इस मंत्र का जप करके हाथ मे जल ले के अपने आसन के चारे ओर छोड़ते हुए घेरा बना लें। बस, विघ्न गये और प्रभु का आनंद और प्रभु के दीवाने रहे !''

**(२) आध्यात्मिक रक्षाकवच** : भगवन्नाम-जप करने से वायुमंडल में एक प्रकार के भगवदीय रस, भगवदीय आनंद व सात्त्विकता का



संचार होता है, जो आज के वातावरण में विद्यमान वैचारिक प्रदूषण को दूर करता है। भगवन्नाम-जप के प्रभाव से दिव्य रक्षाकवच बनता है, जो जापक को विभिन्न हलके तत्त्वों से बचाकर आध्यात्मिक व भौतिक उन्नति के मार्ग पर अग्रसर करता है।

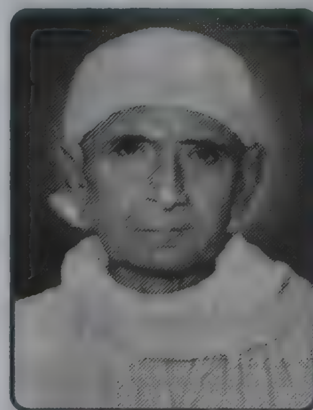
**विधि** : रक्षाकवच धारण करने की विधि

पूज्य बापूजी के सत्संगामृत मे इस प्रकार आती है : ''प्रातः और सायं के संध्या-पूजन से पहले या बाद में उत्तर या पूर्व दिशा की ओर मुँह करके कम्बल आदि गर्म आसन पर सुखासन, पद्मासन या सिद्धासन में बैठें । मेरुदंड सीधा हो । आँखें आधी खुली, आधी बंद रखें । गहरा श्वास लेकर भीतर रोक के रखें । ॐकार या अपने इष्टमंत्र अथवा गुरुमंत्र का जप करते हुए दृढ़ भावना करें कि 'मेरे इष्ट, सद्गुरु की कृपा का शक्तिशाली प्रवाह मेरे अंदर प्रवेश कर रहा है और मेरे चारों ओर सुदर्शन चक्र-सा एक इन्द्रधनुषी घेरा बन के घूम रहा है । वह अपने दिव्य तेज से मेरी रक्षा कर रहा है । इन्द्रधनुषी प्रकाश घना होता जा रहा है, दुर्भावनारूपी अंधकार विलीन हो गया है । सात्त्विक प्रकाश-ही-प्रकाश छाया है । सूक्ष्म आसुरी शक्तियों से मेरी रक्षा करने के लिए वह रश्मिल चक्र सक्रिय है । मैं पूर्णतः निश्चिंत हूँ ।' ऐसा एक मानसिक चित्र बना लें । श्वास जितनी देर भीतर रोक सकें, रोकें । मन-ही-मन उक्त भावना को दोहरायें । अब धीरे-धीरे 'ॐ...' का उच्च स्वर से दीर्घ उच्चारण करते हुए श्वास बाहर निकालें और भावना करें कि 'मेरे सारे दोष, विकार भी बाहर निकल रहे हैं । मन-बुद्धि शुद्ध हो रहे हैं ।' श्वास खाली होने के बाद तुरंत श्वास न लें । यथाशक्ति बिना श्वास रहें और भीतर-ही-भीतर मानसिक जप करें । फिर श्वास लें । यह एक प्राणायाम हुआ ।

ऐसे १० प्राणायाम करते हुए इन्हीं दिव्य विचारों-भावनाओं से अपने चहुँओर इन्द्रधनुषी आभायुक्त प्राणमय सुरक्षाकवच को प्रतिष्ठित करें । फिर शांत हो जायें, सब प्रयास छोड़ दें । कुछ सप्ताह ऐसा करने से आपके रोमकूपों से जो आभा निकलेगी उसका एक रक्षाकवच बन जायेगा ।''

(क्रमशः) ❒

# साँईं श्री लीलाशाहजी की अमृतवाणी



## संतों से क्या माँगें ?

संत-महात्माओं की सच्चे प्रेम से सेवा करनी चाहिए । अंतःकरण में कोई स्वार्थ न रखना चाहिए और उनसे कुछ भी न लेना चाहिए । यदि वे प्रसन्न हो के अपने से कहें कि 'कुछ माँगो' तो तुम माँगो कि 'मुझे सच्चा प्रेम एवं विश्वास दीजिये, जिससे न मैं आपको भुलाऊँ और न आप मुझे भुलायें; अपने साथ (अपने ब्रह्मस्वरूप में) मिलायें ।'

किसीमें स्वार्थ रखोगे तो दुःखी होओगे, अत्यंत दुःखी बनोगे। स्वार्थ एक अपने ज्योतिस्वरूप से, आत्मा से रखो और उससे प्रेम से मिलकर एक हो जाओ ।

## एक के बिना शून्यों का क्या मूल्य !

एक की दाहिनी ओर जैसे बिंदियाँ (शून्य) देते जायेंगे, वैसे उसका मूल्य बढ़ता जायेगा । जैसे १ को एक बिंदी देने से १०, दो बिंदियाँ देने से १००, तीन बिंदियाँ देने से १०००... और ऐसे अधिक-से-अधिक अंक होते जायेंगे परंतु यदि १ को मिटा दिया जाय तो फिर दाहिनी ओरवाली बिंदियाँ कितनी भी हों तो भी उनका कोई भी मूल्य न रहेगा । अगर बिंदियों का कोई मूल्य है तो '१' के कारण । वैसे वही दशा है संसार के पदार्थों की । सत् वस्तु एक परमात्मा के अतिरिक्त पदार्थों की सत्ता है ही नहीं । ❒

**इसी अंक की पहेली 'खोजो तो जानें...' के उत्तर**
(१) क्रोध (२) एकाग्रता (३) मदालसा
(४) तालू-स्थान (५) परहित (६) ज्ञान



# विद्यार्थी संस्कार



## एक ऐसा भी बालक...



श्री उड़िया बाबा

संत उड़िया बाबा ब्रह्मानंद की मस्ती में जिला बदायूँ के किसी गाँव में से जा रहे थे। पीछे से 'बाबा-बाबा' की आवाज सुनाई दी। आप आगे बढ़ते गये। पीछे से आकर किसीने आपका हाथ पकड़ लिया। आपने मुड़कर देखा तो ग्वाले का एक लड़का दिखाई दिया। वह चरणों में गिर गया और हाथ जोड़कर प्रार्थना करने लगा : ''बाबा ! पास में ही मेरी झोंपड़ी है, कृपा करके पधारो। स्नान, भोजन करके दास को कृतार्थ करो।''

बाबा : ''भाई ! हमें आगे जाना है, फिर कभी देखा जायेगा।'' पर बालक ने एक न सुनी।

''अच्छा, तू नहीं मानता तो चल।''

बाबा का हाथ पकड़े वह उन्हें अपनी झोंपड़ी पर ले गया। फिर एक डोल पानी भर के ले आया और बोला : ''बाबा ! आप स्नान करो, मैं अभी गाँव से रोटी लाता हूँ। आप कहीं चले मत जाना। आप संत हैं, आपको मेरी सौगंध है।''

बाबा : ''जा, हम कहीं नहीं जायेंगे।''

बालक दौड़ा-दौड़ा घर पहुँचा और अपनी माता से गिड़गिड़ाकर बोला : ''माँ ! एक बाबा आया है, वह कई दिनों का भूखा है। उसे खाने के लिए रोटी दे दे, बड़ा पुण्य होगा।''

माँ : ''चल भाग यहाँ से... रोज साधुओं के लिए रोटी ले जाता है। किसीको एक दिन का भूखा बताता है और किसीको दो दिन का !''

बालक माँ के पैरों पर पड़ गया और बोला : ''माँ ! आज तो दे ही दे, फिर भले मत देना। यह बाबा बहुत दिनों का भूखा है।''

बालक के बहुत अनुनय-विनय करने पर माँ ने मोटी-मोटी रोटियाँ बना के उसे दीं। रोटियाँ और छाछ लेकर वह निकल पड़ा और उसके पिता भी उसके पीछे निकल पड़े।

पिता : ''क्यों महाराज ! आप कितने दिनों के भूखे हैं ?''

''मैंने रात को रोटी खायी थी, मैं भूखा... ?''

''आपने कहा कि कई दिन के भूखे हैं !''

''नहीं, मैं तो चला जा रहा था, इसने जिद की कि रोटी खाये बिना न जाने दूँगा।''

''तूने झूठ बोला !'' ऐसा कहकर पिता ने बालक के मुँह पर जोर की चपत लगायी।

बाबा : ''बेटा ! तू झूठ क्यों बोलता है ?''

''बाबा ! बिना झूठ बोले ये रोटी नहीं देते।''

''झूठ बोलना पाप है, उससे नरकों में जाना पड़ता है, पता है ?''

''वहाँ क्या होता है बाबा ?''

''घोर यातनाएँ भोगनी पड़ती हैं।''

''बाबा ! मैं झूठ बोलने के कारण भले ही नरक में जाऊँ पर मुझसे संत-सेवा कभी न छूटे।''

बालक की यह अद्भुत बात सुनकर बाबा गद्गद हो गये।

पिता : ''महाराज ! यह आज से नहीं, बचपन से ही जिन साधु-संत को देखता है, →

प्यारे
तुम ऐसे

प्यारे वि
विघ्न-बाधाएँ
सदाचार, सेव
आत्मवेत्ता गुरु
नहीं छोड़ता
महान आत्मा,
सम्पन्न सिद्धा
अपने कुल-ख
लेता है। तुम

## 'ऋषि प्रसाद' न होती तो...

मैं पहले बहुत शरारत करता था । माता-
पेता तथा शिक्षक मुझसे परेशान रहते थे । मेरे
पेताजी को हमारे पड़ोसी ने 'ऋषि प्रसाद' दी,
यह पढ़कर उन्हें बहुत अच्छा लगा । उसमें बच्चों
में सुसंस्कारों की आवश्यकता के बारे में बताया
गया था तथा गुरुकुल के बारे में भी जानकारी
दी थी । वह पढ़कर पिताजी को विश्वास हो गया
कि गुरुकुल में पढ़ने से मेरे बेटे का भविष्य उज्ज्वल होगा । उन्होंने मुझे गुरुकुल में भर्ती करा दिया । पहले मेरे कम अंक आते थे पर अब अंक भी अच्छे आने लगे और दुर्गुण भी दूर हो गये । अगर 'ऋषि प्रसाद' मेरे घर न आती तो मेरा जीवन इतना उन्नत, प्रसन्न, साधना और संस्कार सम्पन्न न होता ।

**– मनन पंचाल, कक्षा ९**
**संत श्री आशारामजी गुरुकुल, सूरत**

**यो !**
**क बनना**
पूज्य बापूजी
हजार-हजार
ी जो संयम,
भक्ति और
कृपा का रास्ता
ी मुक्तात्मा,
के ज्ञान से
जाता है और
ी कल्याण कर
यक बनना ।

→ उन्हें हाथ जोड़ता है, रिझा-बुझा के बुला लाता है और झूठी-सच्ची बातें बनाकर माँ से रोटी ला के उन्हें भोजन कराता है । इसे अपने खाने-पीने की कोई चिंता नहीं है, केवल संत-सेवा का शौक है ।''

''भैया ! तेरा पुत्र तो पूर्वजन्म का कोई योगी है । तेरा बड़ा भाग्य है जो तुझे ऐसा पुत्र प्राप्त हुआ । ऐसा बालक पाकर तेरी २१ पीढ़ियाँ तर जायेंगी । तुम इसे कभी भूलकर भी नहीं मारना और न इसकी साधु-सेवा में विघ्न डालना ।''

पिता ने हामी भर दी । बालक ने बाबा को भोजन कराया व बाबा उससे विदा ले के चल दिये ।

## खोजो तो जानें...

नीचे दिये गये संकेतों के आधार पर बॉक्स में से उत्तर खोजिये । (उत्तर इसी अंक में)

(१) एक महीने तक किये हुए जप-तप से चित्त की जो योग्यता बनती है वह एक बार ...... करने से नष्ट हो जाती है ।

(२) **तपःसु सर्वेषु ..... परं तपः ।**

(३) महारानी ...... ने अपने सभी बालकों को ब्रह्मज्ञानी बनाया ।

(४) ......... में जिह्वा लगाने से जीवनशक्ति केन्द्रित हो जाती है ।

(५) **........ बस जिन्ह के मन माहीं ।**
**तिन्ह कहुँ जग दुर्लभ कछु नाहीं ॥**

(६) ..... के समान पवित्र करनेवाली और कोई चीज नहीं है ।

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| सं | कुं | श्री | रा | ग्य | ए | क | उ | आ |
| ता | लू | स्था | न | अ | त | का | उ | त्म |
| प | म | स | व | मा | प | त | ग्र | ज्ञा |
| ध | न | दा | न्त | रि | र | ज्ञा | क्ष | ता |
| क्रो | उ | र | ल | क्ष | हि | द | न | त्का |
| त | ध | क | ज्ञा | सा | त | र | जी | र |

## प्रेरक पंक्तियाँ

**गतिशील करो कदमों को, मंजिल दूर नहीं है ।**
**कालचक्र गतिमान, किसीका दास नहीं है ।**
**जीवन के हर श्वास को, सार्थक कर डालो तुम ।**
**कारण ?**
**इन श्वासों पर पलभर का विश्वास नहीं है ॥**

# सूक्ष्म बुद्धि, गुरुनिष्ठा व प्रबल पुरुषार्थ का संगम : छत्रसाल



## तेजस्वी युवा

मुख पर ब्रह्मचर्य का तेज, अंग-अंग में संस्कृति-रक्षा के लिए उत्साह, हृदय में निःस्वार्थ सेवाभाव - कुछ ऐसे गुण झलकते थे युवा वीर छत्रसाल के जीवन में। उस समय भारतभूमि व सनातन संस्कृति पर मुगलों का अत्याचार बहुत बढ़ गया था। अपनी संस्कृति की रक्षा करने हेतु छत्रसाल ने वीर युवकों का एक दल संगठित कर लिया था। पर मुगलों के पास लाखों सैनिक, हजारों तोपें, सैकड़ों किले व अगाध सम्पदा थी एवं देश के अधिकांश भाग पर उन्होंने अधिकार जमा लिया था। छत्रसाल उत्साही और साहसी तो थे पर आँखें मूँदकर आग में छलाँग लगानेवालों में से नहीं थे। भगवद्ध्यान करनेवाले छत्रसाल सूक्ष्म बुद्धि के धनी थे। वे मुगल सेना में भर्ती हुए और उनका बल व कमजोरियाँ भाँप लीं।

बाद में अपने राज्य में आकर छत्रसाल ने मातृभूमि को मुक्त कराने की गतिविधियाँ तेज कर दीं और कुछ ही समय में बुंदेलखंड का अधिकांश भाग मुगल शासन से मुक्त करा लिया।

औरंगजेब घबराया। उसने अनेक सूबेदारों को एक साथ छत्रसाल पर आक्रमण करने के लिए भेजा। यह परिस्थिति छत्रसाल के लिए चिंताजनक तो थी पर गुरु प्राणनाथ का कृपापात्र वह वीर चिंतित नहीं हुआ बल्कि युक्ति से काम लिया। उन्होंने औरंगजेब के पास संधि-प्रस्ताव भेजा।

औरंगजेब ने प्रस्ताव स्वीकार कर लिया। ज्यों ही मुगल फौजदार बेफिक्र व असावधान हुए, त्यों ही छत्रसाल ने उन पर आक्रमण कर दिया। समाचार जब तक आगरा में औरंगजेब तक पहुँचे उसके पहले ही छत्रसाल ने बुंदेलखं[ड] के अनेक स्थानों से मुगलों को खदेड़ डाला।

औरंगजेब ने पुनः सबक[ो] मिलकर आक्रमण करने का आदेश दिया। छत्रसाल को यह ज्ञात हुआ। अपने सद्गुरु प्राणनाथजी से अंतर्यामी आत्मदेव में शांत होकर सत्प्रेरणा पाने की कला छत्रसाल ने सीख ली थी। झरोखे से बाहर दू[र] पर्वत-शिखर पर टिकी उनकी दृष्टि सिमट गयी, आँखें बंद हो गयीं। मन की वृत्ति अंतर्यामी की गहराई में डूब गयी। शरीर कुछ समय के लिए निश्चेष्ट हो गया। कुछ समय बा[द] चेहरे की गम्भीरता सौम्यता में बदल गयी और आँखें खुल गयीं। उपाय मिल गया था। छत्रसाल ने सेनानायकों को आदेश देकर अपनी गतिविधियाँ रोक दीं। मुगल फौजदार छत्रसाल से युद्ध करने से घबराते थे। वे इस संकट को जहाँ तक हो सके टालना चाहते थे। कुछ दिनों तक छत्रसाल के आक्रमणों का समाचार नहीं मिला तो उन्होंने औरंगजेब को सूचित कर दिया कि ''अब छत्रसाल डर गये हैं।'' इस प्रकार मुगल सेना ने छत्रसाल पर आक्रमण नहीं किया।

कुछ समय बाद छत्रसाल ने पुनः मातृभूमि व संस्कृति के विरोधी उन मुगलों पर आक्रमण कर उनके सेनानायकों को परास्त किया और बंदी बनाया। मुगलों की प्रतिष्ठा धूमिल हो गयी।

मुगल साम्राज्य के सामने छत्रसाल की सेना व साधन-सामग्री कुछ भी नहीं थी लेकिन उनके पास दृढ़निश्चयी हृदय, पवित्र उद्देश्य, निःस्वार्थ सेवा, भगवदाश्रय तथा गुरु का आशीर्वाद व मार्गदर्शन था, जिसके बल पर वे बुंदेलखंड की विधर्मियों से रक्षा करने में सफल हो गये।

# कर्मनिष्ठ श्यामो

**यतः प्रवृत्तिर्भूतानां येन सर्वमिदं ततम् ।**
**स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं विन्दति मानवः ॥**

'जिस परमात्मा से सम्पूर्ण प्राणियों की उत्पत्ति हुई है और जिससे यह समस्त जगत व्याप्त है उस परमात्मा की अपने स्वाभाविक कर्मों द्वारा पूजा करके मनुष्य परम सिद्धि को प्राप्त होता है।'

**(गीता : १८.४६)**

अपने स्वाभाविक कर्मरूपी पुष्पों द्वारा सर्वव्यापक परमात्मा की पूजा करके कोई भी मनुष्य परम सिद्धि को प्राप्त हो सकता है, फिर भले ही वह कोई बड़ा सेठ हो या छोटा-सा गरीब व्यक्ति।

श्यामो नामक एक १३ वर्षीया लड़की की शादी हो गयी। सालभर बाद उसके पति की मृत्यु हो गयी और वह १४ वर्ष की छोटी-सी उम्र में ही विधवा हो गयी। श्यामो ने सोचा कि 'अपने जीवन को आलसी, प्रमादी या विलासी बनाना यह समझदारी नहीं है।' उसने दूसरी शादी न करके पवित्र जीवन जीने का निश्चय किया और इसके लिए अपने माता-पिता को भी राजी कर लिया। उसके माता-पिता महा गरीब थे।

श्यामो सुबह जल्दी उठकर पाँच सेर अनाज पीसती और उससे कुछ कमाई कर लेती। फिर नहा-धोकर थोड़ा पूजा-पाठ आदि करके सूत कातने बैठ जाती। किसीके घर रसोई बनानी होती तो वह चली जाती। इस प्रकार उसने अपने को कर्म में लगाये रखा और जो काम करती उसे बड़ी सावधानी एवं तत्परता से करती। ऐसा करने से उसे नींद भी बढ़िया आती और थोड़ी देर पूजा-पाठ करती तो उसमें भी मन बड़ी तन्मयता से लग जाता, रसमय हो जाता। ऐसा करते-करते श्यामो ने देखा कि पास के रास्ते से जो यात्री आते-जाते हैं, उन्हें बड़ी प्यास लगती है और नजदीक पानी का कोई कुआँ नहीं है। श्यामो ने अनाज पीस के, सूत कात के, किसीके घर की रसोई बना के अपना तो पेट पाला ही, साथ ही मितव्ययिता से जो धन एकत्र किया था, अपने पूरे जीवन की उस सम्पत्ति को लगा दिया पथिकों के लिए कुआँ बनवाने में।

उस पक्के कुएँ का नाम पड़ा 'पिसजहारी कुआँ', जो श्यामो की कर्मठता, त्याग, तपस्या और परोपकारिता की खबर देता है।

## महिला उत्थान

परिस्थितियाँ चाहे कैसी भी आयें किंतु इंसान उनसे हताश-निराश न हो एवं तत्परतापूर्वक शुभ कर्म करता रहे तो फिर उसके सेवाकार्य भी पूजा-पाठ हो जाते हैं। जो भगवदीय सुख, भगवत्संतोष, भगवत्शांति भक्त या योगी के हृदय में भक्तिभाव या योग से आते हैं, वे ही भगवत्प्रीत्यर्थ सेवा करनेवाले के हृदय में प्रकट होते हैं।

१४ वर्ष की उम्र में ही विधवा हुई श्यामो ने दुबारा शादी न करके अपने जीवन को पुनः विलासिता और विकारों में गरकाब न किया वरन् पवित्रता, संयम एवं सदाचार का पालन करते हुए तत्परता से उत्तम कर्म करती रही तो आज उसका पंचभौतिक शरीर भले ही धरती पर नहीं है पर उसकी कर्मठता, परोपकारिता एवं त्याग की यशोगाथा तो आज भी गायी जा रही है।

हम ईश्वर की प्रसन्नता के निमित्त, आत्मसंतोष के लिए कर्तव्य-कर्म करें और घर, कुटुम्ब व समाज में सेवा और स्नेह की सरिता बहायें तो हमारा भारत और अधिक उन्नत होगा। संतों-महापुरुषों के ज्ञान का अवलम्बन लेकर गाँव-गाँव को गुरुकुल बनायें... घर-घर को गुरुकुल बनायें...

# मोकलपुर के बाबा का प्रेरणाप्रद जीवन

– स्वामी अखंडानंदजी सरस्वती

संत चरित्र

सन् १९३० के लगभग की बात है। मैंने सुना, काशी से ६-७ कोस की दूरी पर गंगा-किनारे एक सिद्धपुरुष रहते हैं। उनकी कुटिया जिस स्थान पर है उसे गंगाजी चारों ओर से घेरे रहती हैं। वे किसीसे कोई संबंध नहीं रखते। कोई दुखिया, रुग्ण उनके पास आता है तो उसके लिए कुछ घास-फूस उठा के दे देते हैं और वह भला-चंगा हो जाता है! कोई कहीं दुःखी होता तो बाबा उसके लिए व्याकुल हो उठते थे। उनके हृदय में अपार करुणा थी, जीवों पर स्वाभाविक कृपा थी और यही संतों का विशेष गुण है।

अपने एक मित्र के साथ मैं उनके दर्शनार्थ गया। कई गाँवों में घूमने के बाद गंगा-किनारे एकांत स्थान में बैठे हुए वे मिले। उनकी बातों से मालूम हुआ कि वे हमारी परेशानी देख रहे थे और हमें दर्शन देने के लिए ही वहाँ ठहर गये थे। उन्होंने ग्राम्य भाषा में हमसे कहा : ''भगवान की लीला बड़ी विलक्षण है। देखो! इस शरीर को कहाँ-से-कहाँ लाकर रख दिया। तुम्हें भी न जाने कितना घुमा के मेरे पास पहुँचाया। क्या तुम सीधे मेरे पास नहीं आ सकते थे? इसमें भी कुछ रहस्य होगा, इसमें भी उनकी कुछ लीला होगी!'' उस दिन वहीं कुछ किसान दही लेकर आ गये और बाबा ने हम दोनों को दही खिलाया। यह उनका पहला स्वागत था। उन्होंने कहा : ''अच्छा अब जाओ, कभी फिर मिलेंगे!''

## गँवार भाषा में ऊँचे तत्त्व की बात

दूसरी बार जब हम गये तो बाबा ने हमारे पहुँचते ही उपदेश शुरू किया। उन्होंने कहा : ''तुम भगवान को निराकार मानो तो निराकार, साकार मानो तो साकार। निराकार के संकल्प से एक बूँद जल की सृष्टि हुई अथवा साकार के पसीने से एक बूँद जल निकला। उसीसे सारे संसार की सृष्टि हुई। उ[से] **कोई 'मूल प्रकृति' कहते हैं, कोई 'कारणवारि' कहते हैं और मैं 'गंगाजी' कहता हूँ।**

गंगाजी में ही घास व मांस – दोनों की सृष्टि हो रही है। गंगाजी ही मिट्टी से घास बनती हैं औ[र] घास, वनस्पति, औषधियों के द्वारा मांस बनत[ा] है। मांसमय सब शरीर हैं, मांस गल के मिट्टी ब[न] जाता है और मिट्टी पुनः घास के रूप में परिणत हो जाती है। यह क्रम बहुत दिनों से चल रहा है, यह सब गंगाजी में गंगाजी ही बनती हैं और वह 'बाँगर' अलग बैठ के यह सब खेल देखता रहता है।''

बाबाजी प्रायः ईश्वर को 'बाँगर' कहा करते थे। (बाँगर उस भूमि को कहते हैं जो ऊँचाई प[र] स्थित हो और नदी, झील आदि के बढ़ने पर भ[ी] पानी में न डूबे। ऐसे ही परमात्मा सबके साक्षी होकर सब खेल देखते हैं।) वे इसकी व्याख्या भ[ी] करते थे। कहते थे : ''जो अपने-आपमें अपने-आप ही संतुष्ट है उसे इतनी उपाधि बनाने की क्या आवश्यकता थी? बिना मतलब इतना जंजाल बढ़ा लेना उसका बाँगरपन है।

रोज देखते हो, पंचभूतों की सृष्टि कैसे होती है? तुम एक आसन पर शांत बैठे हो। मैं इसे आकाश का रूपक देता हूँ। अब तुम किसी अनिवार्य कारण से दौड़ पड़ो। इसे हम वायु कहेंगे। दौड़ने से जो गर्मी होगी वह अग्नि है। गर्मी से जो पसीना होगा वह जल जमकर मैल बन जायेगा – मिट्टी बन जायेगा। (सृष्टि की उत्पत्ति के समय आकाश तत्त्व से वायु तत्त्व, वायु से अग्नि, अग्नि

जल और जल से पृथ्वी तत्त्व की उत्पत्ति हुई और इन पंचतत्त्वों के सम्मिश्रण से वस्तुएँ एवं शरीर बने।) यह तुम्हारा रोजमर्रा का अनुभव है। परंतु तुम कभी सोचते नहीं, ऊपर-ही-ऊपर तैरते रहते हो। देखो तो सही, तुम सृष्टि का रहस्य चुटकी बजाते-बजाते समझ जाओगे।''

वे गाँव की गँवार भाषा में ऊँचे-से-ऊँचे तत्त्व की बात कह डालते थे। हम लोग बार-बार उनके पास जाते और वे हर बार कुछ-न-कुछ उपदेश करते रहे। कभी हमारे सिर पर फूल चढ़ाकर हाथ जोड़ते तो कभी इतना तिरस्कार करते कि एक क्षण भी कुटिया पर बैठने के लिए स्थान न मिलता।

## बाबाजी को आयी मौज

एक बार बाबा ने कहा : ''तुम लोग बार-बार मेरे पास आते हो, मैं भी तुम्हारे साथ चलूँगा।''

बाबा हमारे यहाँ गंगातट पर आये और लगभग एक महीने तक रहे। हजार-हजार नर-नारियों की भीड़ होती। बाबा हँस-हँसकर घूमते और सबकी मनोकामना पूरी करते। उपदेशों का तो ताँता लग गया था। कहते : ''इस बार मैं बकासुर होकर आया हूँ, मुझसे चाहे जितना बकवा लो।''

वे कहा करते : ''आत्मा या परमात्मा जो कुछ है सो तो है ही, उसे पाना नहीं है। सोचो, यदि प्रयत्न करके बंधन काटा जाय तो फिर बंधन हो जायेगा। यदि साधन करके संसार को मिटाया जाय तो वह फिर पैदा हो जायेगा। जब कुछ नहीं था तो इतना प्रपंच फैल गया, जब तुम कुछ करोगे तब तो कभी मिटाये न मिटेगा। इसका बखेड़ा और भी बढ़ जायेगा। केवल जो अज्ञानवश संसार का बंधन बना रखा है, उसे ज्ञान के द्वारा काट डालो।[1] अज्ञान का ध्वंस होते ही ज्ञान भी अनावश्यक हो जायेगा। और तब तुम जान जाओगे कि 'बिना बंधन के ही मैं अपने को बद्ध मान रहा था।' संसार और बंधन तुम्हारी कल्पना के भूत हैं। इन्हें रखकर चाहे इनसे डरते रहो, चाहे मुक्त हो जाओ।

## भगवान को पहचानो

भगवान किसीसे दूर थोड़े ही हैं। वे सबके अपने हैं, सबको गोद में लिये हुए हैं और सबकी गोद में बैठे हुए हैं। जब तक तुम उन्हें पहचानोगे नहीं, उनसे अनजान बने रहोगे तब तक उनके पास रहने पर भी तुम उन्हें नहीं पा सकोगे। जब जान लोगे तब देखोगे कि वे प्रतिदिन नहीं, प्रतिक्षण हजारों रूप धारण करके तुम्हारे पास आते हैं और तुमसे खेलते हैं। क्या तुम भगवान को पाने के लिए किसी घोर जंगल या पर्वत पर जाना चाहते हो ? यदि तुम उन्हें यहाँ नहीं पहचानोगे तो वहाँ पहचान लोगे इसकी कल्पना कैसे की जाय ? पहले हृदय के मंदिर में उनका दर्शन (अनुभव) करो, बाद में सब उनका हृदय (स्वरूप) ही हो जायेगा।

## आत्मसमर्पण का अर्थ क्या है ?

भगवान को आत्मसमर्पण करना चाहिए। परंतु क्या यह आत्मा भगवान को समर्पित नहीं है ? सम्पूर्ण प्रकृति और उसके विकार एवं सम्पूर्ण जीव भगवान को समर्पित हैं। उनकी इच्छा, उनकी शक्ति और उनकी प्रेरणा के बिना एक तिनका भी नहीं हिल सकता। सब उन्हींके नचाये नाच रहे हैं। तब आत्मसमर्पण का अर्थ क्या है ? बस, आत्मसमर्पण का इतना ही अर्थ है कि 'मैं असमर्पित हूँ' इस भावना को समूल उखाड़ फेंका जाय। नाचते तो हैं भगवान के नचाये परंतु मानते हैं कि 'हम स्वतंत्रता से नाच रहे हैं।' इस मान्यता को नष्ट करना होगा। यह मान्यता संसार के स्वरूप पर, अपने जीवन के स्वरूप पर विचार न करने के कारण है। इसको समझे बिना निस्तार (आत्मोद्धार) नहीं हो सकता।'' (क्रमशः) ❑

१. यहाँ साधकों के लिए ऐसा तात्पर्य नहीं है कि निष्काम कर्म या साधना करना ही छोड़ दें। साधन तो करें किंतु उसके बल से या कुछ करके भगवान को पाने की नासमझी छोड़ दें।

# नित्य कल्याणकारी परम सुख

**ब्रह्मेन्द्रादिमरुद्गणाँस्तृणकणान्यत्र स्थितो मन्यते**
**यत्स्वादाद्विरसा भवन्ति विभवास्त्रैलोक्यराज्यादयः।**
**भोगः कोऽपि स एक एव परमो नित्योदितो जृम्भते**
**भो साधो क्षणभङ्गुरे तदितरे भोगे रतिं मा कृथाः॥**

'हे साधन करनेवाले साधुपुरुष! इस संसार में अनेक प्रकार के भोग हैं फिर भी उन सबमें नित्य कल्याणकारी एक ही उत्तम परम भोग (आत्मसुख) है। उस भोग में स्थिति करनेवाला पुरुष ब्रह्मा, इन्द्र आदि जैसे बड़े देवों को भी तृण (तिनके) के समान समझता है। इस भोग का स्वाद लेने पर त्रैलोक्य के राज्य और वैभव रसहीन लगते हैं। अतः इस अलौकिक भोग को छोड़कर दूसरे क्षणभंगुर भोगों में तुम प्रीति न करो।' **(वैराग्य शतक : ४०)**



योगी भर्तृहरिजी

## वैराग्य शतक

भगवान कहते हैं :

**ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते।**
**आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः॥**

'जो ये इन्द्रिय तथा विषयों के संयोग से उत्पन्न होनेवाले सब भोग हैं, यद्यपि विषयी पुरुषों को सुखरूप भासते हैं तो भी दुःख के ही हेतु हैं और आदि-अंतवाले अर्थात् अनित्य हैं। इसलिए हे अर्जुन! बुद्धिमान-विवेकी पुरुष उनमें नहीं रमता।' **(गीता : ५.२२)**

स्वामी शिवानंदजी कहते हैं : ''मनुष्य अपने हृदय में सांसारिक पदार्थों के प्रति अनासक्ति एवं वैराग्य का भाव उत्पन्न कर सकता है क्योंकि स्वर्ग से भी अवधि पूरी होने पर मनुष्य को जन्म लेकर पृथ्वी पर आना पड़ता है। स्वर्ग में भी संसार की तरह इन्द्रिय-सुख भोगने को मिलते हैं किंतु वे अधिक तीव्र और कृत्रि होते हैं। विवेकी व्यक्ति को उनसे कोई आन नहीं प्राप्त हो सकता। वह तो स्वर्ग के भी स सुखों को तिलांजलि दे देता है।''

पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत आता है : ''बढ़िया मकान हो, गाड़ी ह पत्नी बढ़िया हो, बढ़िया बैंक बैलेंस ह बढ़िया मजा लूँ... इस 'बढ़िया-बढ़िया' ही बेचारा जीव खप जाता है और अं में दुःखद योनियों को पाता है जो शाश्वत है, नित्य अपने सा रहनेवाला है, जिसको पाने बाद कुछ पाना बाकी नहीं र जाता, उस आत्मा को तो वह जानत नहीं; उसको जाने तो बेड़ा पार ह जाय।

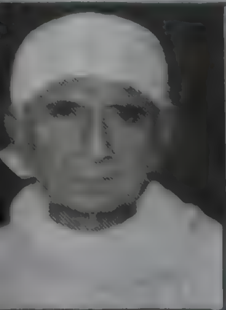
इन्द्रपद बहुत ऊँचा लेकिन आत्मसाक्षात्कार के आगे वह भी माय नहीं रखता। आत्मसाक्षात्कार के आनंद के आगे त्रिलोकी को पाने का आनंद भी बहु तुच्छ है। इसीलिए अष्टावक्र गीता (४.२) कहा गया है :

**यत्पदं प्रेप्सवो दीनाः शक्राद्याः सर्वदेवताः।**
**अहो तत्र स्थितो योगी न हर्षमुपगच्छति॥**

'इन्द्रादि सारे देवता जिस पद की प्राप्ति के लिए अत्यंत दीन हो रहे हैं, बड़े आश्चर्य की बा है कि उसी पद पर स्थित होकर तत्त्वज्ञानी हर्षरू विकार को नहीं प्राप्त होते।'

यह आत्मदेव का ज्ञान, आत्मदेव का सुख ऐसा अद्भुत है! उस आत्मदेव को जानो जिसके आगे जगत का बड़े-में-बड़ा पद भी कुछ नहीं जीवन भी कुछ नहीं, मृत्यु भी कुछ नहीं।''

# योग-सामर्थ्य के धनी ब्रह्ममूर्ति साँईं लीलाशाहजी की लीला



वामी लीलाशाहजी

एक बार मेरे पिताजी को लकवा मार गया था। काफी लाज कराने पर भी पिताजी ठीक नहीं हुए। कसीने बताया कि ''स्वामी लीलाशाहजी महाराज के चरणों में जाओ, निश्चित ही फायदा होगा।''

मैं पिताजी को नैनीताल स्थित महाराजश्री के आश्रम में ले गया। स्वामीजी की कृपा से एक दिन में ही पिताजी का लकवा पूर्णतः ठीक हो गया।

**बस रुकी नहीं और हम बैठ गये !**

दूसरे दिन हमको महाराजश्री का सत्संग सुनने का परम सौभाग्य मिला। हम लोग प्रसाद लेकर जैसे ही बाहर निकले कि जोरदार बरसात शुरू हो गयी। जैसे-तैसे करके पहाड़ी से नीचे आये। बस को रोकें तो एक भी बस न रुके। पिताजी प्रार्थना करने लगे : ''साँईं ! अब आप ही हमारी सहायता कर सकते हैं।''

तभी एक बस आयी और हम उसमें बैठ गये। थोड़ी दूर चले तो कंडक्टर से पिताजी ने कहा : 'कितने पैसे हुए ?''

कंडक्टर बोला : ''किस चीज के ?''

''टिकट के।''

''कहाँ से बैठे थे ?''

''साँईं लीलाशाहजी महाराज के आश्रम से।''

''हमने वहाँ तो बस रोकी ही नहीं !''

हमें कुछ समझ में ही नहीं आ रहा था कि 'ऐसा कैसे हुआ ?' बाद में हमें समझ में आया कि यह सब साँईं श्री लीलाशाहजी की लीला थी ! मेरी आँखें धन्य हो गयीं जो उन साक्षात् ब्रह्ममूर्ति ज्ञानी महापुरुष का दर्शन कर सकीं। ऐसे योग-सामर्थ्य के धनी ब्रह्मनिष्ठ लीलाशाहजी महाराज के कृपापात्र सत्शिष्य हैं पूज्य संत श्री आशारामजी बापू, जो पिछले ५० वर्षों से ब्रह्मज्ञान का प्रसाद समाज में बाँटते रहे हैं। परंतु बड़े ही दुर्भाग्य की बात है कि आज ऐसे महापुरुष पर भी क्या-क्या आरोप लगाये जा रहे हैं !

कुछ दिन पहले चैनलों पर खबर बनाकर दिखायी जा रही थी कि बापूजी स्वामी लीलाशाहजी महाराज के शिष्य ही नहीं हैं, यह सुनकर मुझे हँसी आ गयी कि अब कौन विश्वास करेगा मीडिया की बातों पर ? पूज्य बापूजी स्वामी लीलाशाहजी महाराज के श्रीचरणों में रहते थे, यह मैंने स्वयं अपनी आँखों से देखा है।

**– ओमभाई लख्यानी, अजमेर (राज.)**

## आ जाओ बापूजी !...

तुमसे जुदाई कैसे सहें हम।  
आ जाओ बापूजी ! प्रार्थना करें हम ॥  
नेह की डोरी है तुमसे लगाई।  
तुम्हीं मेरे राम हो तुम ही कन्हाई ॥  
तुमसे बिछुड़ना सह न सकें हम।  
आ जाओ...

मन है अधीर बापू ! पावे न चैना।  
आपकी ही राह देखें हम सबके नैना ॥  
अपनी व्यथा को कैसे कहें हम।  
आ जाओ...

रोम-रोम में तुम ही बसे हो।  
हर साधक के दिल में सजे हो ॥  
तुमसे ये दूरी कैसे सहें हम।  
आ जाओ...

तुम बिन है मुश्किल चैन से जीना।  
सत्संग-अमृत है हमको जो पीना ॥  
हृदय में तुम्हारा ही ज्ञान धरें हम।  
आ जाओ बापूजी ! प्रार्थना करें हम ॥

**– मो. प्रजापति, मुंबई**

# संतों की हितभरी अनुभव-वाणी



## उनके उपकारों से उऋण कैसे होऊँ !

– संत तुकारामजी

मैं अब संतों के उपकारों का क्या वर्णन करूँ ? वे मुझे निरंतर जगाते रहते हैं। उन्हें मैं क्या दूँ, जो उनके उपकारों से उऋण हो पाऊँ ? मैं अपने ये प्राण भी उनके श्रीचरणों में अर्पण करूँ तो भी थोड़ा है । उनका सहज, स्वाभाविक बोलना भी हमारे लिए हितभरे उपदेश से ओतप्रोत होता है। वे खूब कष्ट सहकर, परिश्रम करके हमें कल्याणकारी शिक्षा देते हैं। संत तुकारामजी कहते हैं कि जैसे गौमाता के चित्त में सतत बछड़े का ही चिंतन चलता रहता है, वैसे वे संतजन मेरा सतत ध्यान रखते हुए मेरी अखंड रूप से सँभाल रखते हैं।



## संत-निंदा से पतन

– संत दादू दयालजी

**साधू निर्मल मल नहीं, राम रमै सम भाइ ।**
**दादू अवगुण काढ़ कर, जीव रसातल जाइ ॥**
**दादू जब ही साधु सताइये, तब ही ऊंध पलट ।**
**आकाश धसे, धरती खिसे, तीनों लोक गरक ॥**

मल (दोष) से रहित संत समत्व भाव से निरंजन राम (निर्गुण ब्रह्म) का चिंतन करते हुए आनंद में मस्त रहते हैं। ऐसे संतों में भी ईर्ष्यालु जीव दोष निकाल के उनकी निंदा करते हैं और अधःपतन को प्राप्त होते हैं।

जब भी संत सताये जाते हैं, उसका परिणाम विपरीत ही निकलता है। सतानेवाला आकाश में हो या पृथ्वी पर, उसका पतन ही होता है। संतों को सतानेवाला तीनों लोकों में से किसीमें भी क्यों न हो, वह तो नष्ट ही होगा।



## उनको चमगादड़ समझ

– संत तुलसीदास

जो लोग बिना ही जाने-सु
किसीको भला बताने लगते हैं और बिना ही ज
किसीकी निंदा करने लगते हैं, उन मनुष्यों
(उसी मुख से खाने और उसीसे मल-त्य
करनेवाले) चमगादड़ समझकर उनके कहने
अपने मन में हर्ष-विषाद नहीं करना चाहिए।

जिन श्री गंगाजी की निर्मल और तरल त
भगवान श्री शंकरजी के मस्तक पर शोभा पाती
उन श्री गंगाजी की महिमा में कुत्ते (हीन मति
लोगों) आदि के कहने से कुछ कमी नहीं हो जाती

## अनंत मुक्ति का लाभ

– संत पलटूदास

**'पलटू' तीरथ को चला, बीचे मिलिगे संत,**
**एक मुक्ति के खोजते, मिलि गयी मुक्ति अनंत**

'चला तो मैं तीर्थयात्रा को था पर बीच में
गया ब्रह्मनिष्ठ संतजनों का समागम। निकला
था मैं एक ही मुक्ति की खोज में पर यह तो मु
अनंत मुक्तियों का अनायास लाभ हो गया।'



## सबके घर एक दीपक

– संत सहजोबा

**सब घट व्यापक राम है, देही नाना भेष;**
**राव-रंक चंडाल घर, 'सहजो' दीपक एक**

'हर घट में राम हमारा व्यापक है, हर सू
में उसकी झलक नजर आती है। राजा, रंक औ
चांडाल - सबके घर एक ही दीपक जल र
है अर्थात् सबके अंतर में एक ही ज्ञानसत्ता प्रकाशि
हो रही है।'

# देशी मदिरा ने जीवन बदल दिया !

**(अंतर्राष्ट्रीय नशामुक्ति दिवस : २६ जून)**

कालिपाद नामक एक व्यक्ति नशे का तना आदी था कि घर में एक पैसा भी नहीं ता था, सब शराब में उड़ा देता था। पर सकी पत्नी सत्संगी व पतिव्रता नारी थी। ह रामकृष्ण परमहंसजी के सत्संग-ान्निध्य का लाभ लेती थी।



एक दिन उसने अपने पति का न ठीक करने के लिए रामकृष्णजी से कोई दवा माँगी तो उन्होंने उसे दवा न देकर शारदा देवी (रामकृष्णजी की धर्मपत्नी) के पास भेज दिया। शारदाजी ने उसे पुनः परमहंसजी के पास भेजा। उसे तीन बार इधर से उधर जाना पड़ा फिर भी उसने अपने मन में संत के प्रति कोई दुर्भाव नहीं आने दिया। उसकी श्रद्धा देख अंत में शारदा देवी ने उसे भगवन्नाम-जप करने की सलाह दी।

कालिपाद की पत्नी ने श्रद्धा-भक्तिपूर्वक भगवन्नाम का जप किया। पत्नी के पुण्य-प्रभाव से कालिपाद एक दिन परमहंसजी के शिष्य गिरीश बाबू के साथ दक्षिणेश्वर पहुँच गया, जहाँ रामकृष्ण परमहंस रहते थे।

कालिपाद को देखते ही परमहंसजी बोले : ''यह पत्नी को १२ वर्षों तक कष्ट देकर यहाँ आया है।'' कालिपाद चौंका परंतु चुप रहा।

श्री रामकृष्ण : ''तुम क्या चाहते हो ?''

कालिपाद (निर्लज्जता से) : ''क्या आप मुझे थोड़ी-सी शराब दे सकते हैं ?''

''हाँ, दे सकता हूँ। परंतु मेरी शराब में इतना नशा है कि तुम उसे सह नहीं सकोगे।''

''विलायती सुरा है क्या ?''

परमहंसजी ने हँसते हुए कहा : ''यह विलायती सुरा नहीं, शुद्ध देशी मदिरा है। यदि कोई यह शराब एक बार भी चख ले तो फिर उसे विलायती शराब फीकी लगने लगेगी। क्या तुम मेरी यह देशी मदिरा पीने को राजी हो ?''

कालिपाद ने कुछ क्षणों तक सोचा, फिर कहा : ''वही सुरा मुझे दीजिये जिसे पीने पर मैं सारा जीवन नशे में डूबा रह सकूँ।''

कालिपाद पर संत ने दृष्टि डाली और वह जोर-जोर से रोने लगा। बहुत प्रयास करके भी उसे शांत करना सम्भव न हुआ। कालिपाद पर ईश्वरीय नशा का प्रभाव छा चुका था।

संसारी नशों में वह दम नहीं कि भगवन्नाम, भगवत्शांति, प्रभुरस के नशे का सामना कर सके।

जिससे समस्त दुःख मिटकर मानव-जन्म सार्थक हो, वह है हयात ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों का मार्गदर्शन और उनकी शरणागति। उनके प्रति आस्था-श्रद्धा और उनके वचनों के प्रति स्वीकृति का भाव जग गया तो फिर काम बनने में देर नहीं लगती। योगी गोरखनाथजी ने कितने मार्मिक वचन कहे हैं :

**गोरख ! जागता नर सेविये।**

जो पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य में आते हैं एवं पूज्यश्री से मंत्रदीक्षा लेते हैं, यदि उनके पूर्व-जीवन में व्यसन की लत हो तो वह बिना किसी प्रयास के, सहज में ही छूट जाती है। ऐसे लोगों की संख्या लाखों में है। भगवद्रस, आत्मरस के आस्वादन की महिमा ही ऐसी है कि मानवी मन उसे एक बार चख लेता है तो फिर संसारी नशे की वहाँ दाल नहीं गलती। जिसे अमृत पीने को मिले वह नाली के पानी को पीने की इच्छा क्यों करेगा ? बापूजी के ध्यानयोग (शेष पृष्ठ ३३ पर)

# भक्तों के अनुभव

## बापूजी से जो आध्यात्मिक लाभ हुए, उनके आगे बाकी सब नगण्य है



पहले मेरे घर की आर्थिक दशा बहुत ही कमजोर थी। परिवार में ७ लोग थे और कमानेवाले केवल पिताजी थे। पिताजी मुश्किल से महीने में ५००० रुपये कमाते थे जिससे परिवार की मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति भी नहीं हो पाती थी। परंतु पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा लेने के बाद ऐहिक और आध्यात्मिक लाभ इतने हुए कि बयान नहीं कर सकता।

आज मैं अमेरिका के कोलम्बस शहर में एक बड़ी कम्पनी में कार्यरत हूँ और १० लाख रुपये प्रतिमाह कमाता हूँ। बापूजी की कृपा से मेरी आर्थिक स्थिति ठीक हो गयी इसलिए मैं बापूजी को मानता हूँ ऐसा नहीं है। मेरी आर्थिक दशा नहीं भी सुधरती तो भी मैं बापूजी को भगवत्स्वरूप मानता क्योंकि मुझे पूज्यश्री से जो भक्ति मिली, आत्मज्ञान का लक्ष्य मिला एवं जो आध्यात्मिक लाभ हुए हैं उनके आगे सांसारिक वस्तुओं का मूल्य नगण्य है। बापूजी जैसे संतों की कृपा के बिना मनुष्य-जन्म का सफल होना असम्भव है।

पूज्यश्री ने वेदों का ज्ञान वाणी से ही नहीं दिया बल्कि स्वयं के जीवन में चरितार्थ करके भी बताया है और सनातन धर्म की रक्षा के लिए ही वे आज इतना बड़ा अन्याय सह रहे हैं।

**- योगेन्द्र खरे**

**कोलम्बस, ओहायो, यू.एस.ए.**

## मंत्रशक्ति का चमत्का



मेरी उम्र ४५ साल है और बिल्कुल पढ़ी-लिखी नहीं हूँ। घर ऋषि प्रसाद आती थी पर मैं नहीं पाती थी, जिससे बहुत दु होता था। मैं प्रार्थना करती : 'बापूजी ! मुझे पढ़ सिखा दो ताकि मैं आपके अमृतवचन पढ़ सकूँ

पिछले साल मैं गुरुपूनम पर पूज्यश्री के द हेतु जोधपुर गयी। गाड़ी में से बापूजी ने आशीव दिया। मैं अपलक नेत्रों से गुरुदेव की मधु छवि को निहार रही थी। मुझे लगा जैसे गुरु मुझ पर अपनी कृपा बरसा रहे हों।

बापूजी ने सत्संग में एक विशेष योग पर ज हेतु विद्यालाभ का मंत्र, बीजमंत्र एवं विधि बताय कुछ दिन बाद वह योग आया और मैं उस आश्रम गयी। कुछ बहनें वह मंत्र जप रही थीं, अपनी इच्छा व्यक्त की तो उन्होंने मंत्रजप में म मदद की। एक बहन मंत्र पढ़ती गयीं और दुहराती गयी। ऐसे एक माला जप हो गया उसके बाद विधि-अनुसार मेरी जीभ पर बीज लिख दिया गया।

सुबह ३ बजे मैंने सपना देखा कि सरस्व माता मेरे भ्रूमध्य पर प्रकट हुई हैं और पूज्य बापू बगल में खड़े होकर आशीर्वाद दे रहे हैं। उस बाद नींद खुल गयी। सुबह जब पूजा करने बै तो प्रेरणा हुई कि श्री आशारामायणजी का प कर। जैसे ही पाठ करना आरम्भ किया तो मैं रह गयी ! मुझे पढ़ना आ गया। आज मैं गीत गुरुगीता आदि का श्लोकसहित पाठ करती और बड़े ही आनंद के साथ ऋषि प्रसाद को पढ़ अपना जीवन धन्य अनुभव करती हूँ !

**- निर्मला बड़गू**

**मकरपुरा गाँव, वडोदरा (गुज**

# हमारे गाँव में ऐसी शादी न हुई है, न होनेवाली है



महापुरुषों के कुप्रचार के समय उनके भक्तों की दृढ़ आस्था के प्रसंग इतिहास में पढ़ने को मिलते हैं लेकिन बापूजी के भक्तों की दृढ़ आस्था के प्रसंग तो आज प्रत्यक्ष हैं।

औरंगाबाद (महा.) के श्री बबनराव दाभाडे (सचल दूरभाष : ९४२२७०७२४८) ने ९ मई २०१८ को अपनी बेटी के विवाह-कार्यक्रम में पूज्य बापूजी की सामूहिक आरती बड़े ही धूमधाम से करवायी, जबकि वर पक्ष के लोग बापूजी के साधक नहीं थे। बबनरावजी से बातचीत के कुछ अंश :

**प्रश्न** : आपके मन में ऐसा विचार नहीं आया कि कोई कुछ ऐसा-वैसा बोलेगा ?

**बबनरावजी** : हमारे बापूजी निर्दोष हैं। आज हमारे लिए ही तो बापूजी इतना सब सह रहे हैं और 'कोई क्या कहेगा' ऐसा सोचकर हम बापूजी का फोटो न लगायें, उनकी आरती न करें यह कैसे होगा ! **गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।** किसी भी कार्य के प्रारम्भ में हम गुरुदेव का पूजन करते ही हैं, जिससे हमारे सब कार्य सफल होते हैं। मैंने तो विवाह-पत्रिका भी आश्रम से बापूजी के श्रीचित्रवाली मँगायी थी, जो सभी रिश्तेदारों, दोस्तों व समाज में दी।

इसके पहले मेरे बेटे की शादी के लिए एक संस्थान में विवाह-स्थल बुक कराया था लेकिन बाद में संस्थान ने मना कर दिया। फिर विद्यालय में विवाह हुआ। हम लोगों ने गाड़ी पर पूज्य बापूजी का बड़ा बैनर लगा के भजन-कीर्तन व सत्संग चलाते हुए पूरे गाँव में गाड़ी घुमायी। फिर पहले गुरुदेव का श्रीचित्र अंदर ले के आये, उसके बाद में दूल्हा-दुल्हन का प्रवेश हुआ। दोनों ने बापूजी का पूजन किया व सभी लोगों ने पूज्यश्री की आरती की। दूसरे दिन मुझे उस संस्थान के एक व्यक्ति ने फोन करके कहा : ''हमारे गाँव में आज तक ऐसी शादी न हुई है, न होनेवाली है। यहाँ रह के भी हम इतनी सेवा नहीं कर सके, इसका हमें खेद है।''

जीवन में कई बार इसका अनुभव हुआ है कि हमारे भीतर सिकुड़न या हिचक नहीं हो तो बाहर कोई प्रतिकूलता आती नहीं अथवा आ भी जाय तो गुरुकृपा से मार्ग निकल आता है या वह प्रतिकूलता ही प्रसाद बन जाती है। ❑

## ऋषि प्रसाद के सभी सेवाधारी इसका लाभ अवश्य लें



मुझे ऋषि प्रसाद की सेवा-योजना के तहत इसके १०० सदस्य (ऋषि दर्शन का कम-से-कम एक सदस्य अनिवार्य) बनाने पर पूज्यश्री की दिव्य तपःस्थली वाटिका में मंत्र-अनुष्ठान का दुर्लभ सुअवसर प्राप्त हुआ। वहाँ का वातावरण बड़ा शांतिप्रद, आनंददायी तथा आध्यात्मिक स्पंदनों से ओतप्रोत है।

हम ३-४ साधक मिल के शाम को एक घंटा ऋषि प्रसाद के सदस्य बनाने का अभियान करते हैं। गुरुदेव की कृपा से पिछले ४-६ महीनों में हमने ऋषि प्रसाद के करीब डेढ़ हजार सदस्य बनाये हैं। मुझे इस अनुष्ठान से बड़ी शक्ति मिली है और समाज में गुरुजी का दिव्य ज्ञान बाँटने का उत्साह और भी बढ़ा है।

ऋषि प्रसाद के सभी सेवाधारी वाटिका जैसी पुण्यभूमि पर अनुष्ठान करने के सुअवसर का लाभ अवश्य लें। **- रेवण गदगे, पुणे**

**सचल दूरभाष : ९८८१४०४५७३**

**(खुशखबर ! इस योजना की अवधि अवतरण दिवस से बढ़ाकर दीपावली तक की गयी है।)**

# वर्षा ऋतु में स्वास्थ्यप्रदायक अनमोल कुंजियाँ

(पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत से संकलित)

(वर्षा ऋतु : २१ जून से २२ अगस्त)

(१) वर्षा ऋतु में मंदाग्नि, वायुप्रकोप, पित्त का संचय आदि दोषों की अधिकता होती है। इस ऋतु में भोजन आवश्यकता से थोड़ा कम करोगे तो आम (कच्चा रस) तथा वायु नहीं बनेंगे या कम बनेंगे, स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। भूल से भी थोड़ा ज्यादा खाया तो ये दोष कुपित होकर बीमारी का रूप ले सकते हैं।




(२) काजू, बादाम, मावा, मिठाइयाँ भूलकर भी न खायें, इनसे बुखार और दूसरी बीमारियाँ होती हैं।

(३) अशुद्ध पानी पियेंगे तो पेचिश व और कई बीमारियाँ हो जाती हैं। अगर दस्त हो गये हों तो खिचड़ी में देशी गाय का घी डाल के खा लो तो दस्त बंद हो जाते हैं। पतले दस्त ज्यादा समय तक न रहें इसका ध्यान रखें।

(४) बरसाती मौसम के उत्तरकाल में पित्त प्रकुपित होता है इसलिए खट्टी व तीखी चीजों का सेवन वर्जित है।

(५) जिन्होंने बेपरवाही से बरसात में हवाएँ खायी हैं और शरीर भिगाया है, उनको बुढ़ापे में वायुजन्य तकलीफों के दुःखों से टकराना पड़ता है।

(६) इस ऋतु में खुले बदन घूमना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

(७) बारिश के पानी में सिर भिगाने से अभी नहीं तो २० वर्षों के बाद भी सिरदर्द की पीड़ा अथवा घुटनों का दर्द या वायु-संबंधी रोग हो सकते हैं।

(८) जो जवानी में ही धूप में सिर ढकने की सावधानी रखते हैं उनको बुढ़ापे में आँखों की तकलीफें जल्दी नहीं होतीं तथा कान, नाक आ
निरोग रहते हैं।

(९) बदहजमी के कारण अम्लपि
(hyperacidity) की समस्या होती है अ
बदहजमी से जो वायु ऊ
चढ़ती है उससे भी छाती
पीड़ा होती है। वायु और पि
का प्रकोप होता है तो अनज
लोग उसे हृदयाघात (hea
attack) मान लेते हैं, डर ज
हैं। इसमें डरें नहीं, ५० ग्राम जीरा सेंक लो
५० ग्राम सौंफ हलकी सेंक लो तथा २०-२
ग्राम काला नमक लो और तीनों को कूटकर चू
बना के घर में रख दो। ऐसा कुछ हो अथवा पे
भारी हो तो गुनगुने पानी से ५-७ ग्राम फाँक लो

(१०) अनुलोम-विलोम प्राणायाम करो
दायें नथुने से श्वास लो, बायें से छोड़ो फिर ब
से लो और दायें से छोड़ो। ऐसा १० बार करे
दोनों नथुनों से श्वास समान रूप से चलने लगेग
फिर दायें नथुने से श्वास लिया और १ से स
मिनट या सुखपूर्वक जितना रोक सकें अंदर रोक
फिर बायें से छोड़ दिया। कितना भी अजीर्ण
अम्लपित्त, मंदाग्नि, वायु हो, उनकी कमर टू
जायेगी। ५ से ज्यादा प्राणायाम नहीं करना। अ
गर्मी हो जाय तो फिर नहीं करना या कम करना

**पाठक ध्यान दें :** गतांक के **'क्या करें, क्या
करें ?'** लेख में भूलवश करने योग्य बातों के ऊ
**'क्या न करें'** शीर्षक एवं न करने योग्य बातों
ऊपर **'क्या करें'** शीर्षक छप गया है। पाठकों
निवेदन है कि कृपया उसे ठीक कर लें।

## क्या करें (√)

(१) मीठा अनार त्रिदोषशामक है, विशेषतः पित्तशामक है, इसका सेवन लाभदायी है।

(२) पके केले (छिलके पर काले दाग हों) रक्त, मांस व बल वर्धक होने से सेवनीय हैं।

(३) ताजी, नरम मूली त्रिदोषशामक, जठराग्निवर्धक होने से सेवनीय है।

(४) ताजी व मुलायम बीजोंवाली लौकी का सेवन बलदायी एवं स्वास्थ्यप्रद है।

(५) ताजी ककड़ी, खीरा शीतल व पित्तशामक होने से इनका सेवन करना लाभदायी है।

## क्या न करें (X)

(१) खट्टा अनार पित्तवर्धक होता है अतः इसका सेवन न करें।

(२) कच्चा केला कब्ज करता है। इसकी सब्जी अथवा चिप्स भी हानिकारक हैं।

(३) कच्ची, पुरानी व सूखी हुई मूली त्रिदोष-प्रकोपक होने से त्याज्य है।

(४) सख्त बीजोंवाली लौकी का सेवन न करें, यह जठराग्नि को मंद करती है।

(५) पककर पीली हुई ककड़ी, खीरा उष्ण व पित्तवर्धक होते हैं। इन्हें न खायें।

# विभिन्न रंगों की खान-पान की चीजों से बनायें सेहत

कुदरत ने हमारे चारों ओर फल-सब्जी या अन्य चीजों के रूप में कई रंग बिखेरे हुए हैं। इन चीजों से जुड़े रंगों की अपनी विशेष महत्ता है। आइये जानें विभिन्न रंगों की खान-पान की चीजों के बारे में, जो स्वस्थ बनाये रखने का काम करती हैं।

**(१) लाल** : दिल की सेहत के लिए लाल रंग की चीजें खायें। सेब, गाजर, स्ट्रॉबेरी, टमाटर आदि इसके बेहतर उदाहरण हैं, जिनमें हृदय को स्वस्थ रखनेवाले पोषक तत्त्व पाये जाते हैं।

**(२) पीला** : यह रंग नींबू, कद्दू, केला, रसभरी आदि में पाया जाता है, जो विटामिन 'सी' की कमी को दूर करता है। कुछ जड़ी-बूटियों में भी यह रंग होता है, जो हमें कई रोगों से बचाता है।

**(३) केसरिया** : यह रंग ऊर्जा व पोषण बढ़ाता है। पपीता, संतरा जैसे केसरिया रंग के फल शरीर में विटामिन्स व खनिज पदार्थों (मिनरल्स) की पूर्ति करते हैं। इनसे त्वचा को चमक मिलती है और हड्डियाँ मजबूत होती हैं।

**(४) सफेद और नीला** : ये रंग फल और सब्जी - दोनों से मिलते हैं। कच्चा प्याज, लहसुन, गोभी, मूली आदि में सफेद रंग एवं जामुन, बैंगन आदि में नीला रंग होता है, जिनसे शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और पाचनतंत्र उत्तम रहता है।

**(५) काला-जामुनी** : वृद्धावस्था को दूर रखने (एंटी एजिंग) के एवं एंटी ऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर यह रंग चुकंदर, जामुन, काले अंगूर आदि में मौजूद होता है। यह मांसपेशियों व कोशिकाओं की कार्यक्षमता को सुधारने में उपयोगी है।

**(६) सफेद-हरा** : इस सम्मिश्रित रंग से पोषण व ताजगी मिलती है। खीरा, लौकी, ककड़ी आदि इसके उदाहरण हैं। ये शरीर में विटामिन्स, खनिज पदार्थों, रेशे (फाइबर्स) व पानी की पूर्ति करते हैं।

**(७) गेहुँआ** : यह रंग आलू, चीकू, अदरक और मेवों में पाया जाता है। इस रंग की चीजें त्वचा, दिमाग व पाचनतंत्र को ठीक रखती हैं। इनमें अधिक मात्रा में माइक्रोन्यूट्रिएंट्स मौजूद होते हैं।

**(८) हलका हरा** : इस रंग के फल व सब्जी

शरीर को तरोताजा रखते हैं। लौह तत्त्व (आयरन), विटामिन्स और फॉलिक एसिड से युक्त यह रंग आँवला, परवल, टिंडा, बेर आदि में होता है।

**(९) गहरा हरा :** इस रंग की सब्जियाँ, जैसे - पालक, भिंडी, बथुआ, करेला, मटर, फलियाँ आदि में विटामिन 'के', फॉलिक एसिड और लौह तत्त्व भरपूर होता है, जो शरीर को पोषण देते हैं।

## त्रिदोष-शमन हेतु सुंदर उपाय

- पूज्य बापूजी

किसीको वायु दोष होता है, किसीको कफ या पित्त दोष होता है, कई ऐसे होते हैं कि बेचारों को त्रिदोष होता है - वात, पित्त और कफ दोष। और सभी बीमारियों के ये ३ ही तो कारण हैं। जो दिन को खाना खा के सोते हैं, उनको त्रिदोष रोग लग जाता है। त्रिदोष मिटाना है तो दोनों नथुनों से श्वास लिया, गुरुमंत्र या भगवन्नाम का मानसिक जप किया और बायें नथुने से ही श्वास छोड़ा। त्रिदोष शमन ! जो वर्षा ऋतु में रात को देर से सोयेंगे, पित्त दोष उनका गला पकड़ेगा। इन दिनों में रात्रि को जल्दी सोना चाहिए।

## थकान भगाने का रामबाण इलाज

- पूज्य बापूजी

दोनों नथुनों से श्वास लिया, रोका और दायें नथुने से ही छोड़ा। ऐसा १० बार किया और अँगूठे के पासवाली पहली उँगली और अँगूठा - दोनों के अग्रभागों को आपस में मिला के कुछ मिनट शवासन में पड़े रहे। कैसी भी थकान हो और शरीर टूटता हो, आराम ! यह थकान को भगाने का रामबाण इलाज है !

## अष्टावक्र गीता पर अमृतवचन

(अंक ३०४ से आगे)

अष्टावक्र मुनि बड़ी अद्भुत बात बता रहे कि आत्मज्ञानी महापुरुष कौतूहलवाले तो नह हैं, जिज्ञासु भी नहीं हैं और मुमुक्षु भी नहीं हैं उन्हें समाधि करने की भी इच्छा नहीं होती समाधि तो बहुत ऊँची चीज है, बड़ी सुहावन खबर है लेकिन ज्ञानवान समझ गये कि 'समाधि भी चित्त करता है, भोग भी चित्त भोगता है' तो भोग से उपराम हो गये। जो बीमार है उसको दव व तंदुरुस्ती चाहिए। जिसको विक्षेप है उसक समाधान व समाधि चाहिए। जो अशांत है उसक शांति चाहिए। परंतु द्रष्टा कभी अशांत हो नह सकता और दृश्य सदा एक जैसा रह नहीं सकता ऐसा उन ब्रह्मवेत्ता महापुरुष को ज्ञान हो गया।

तो वे बुद्धपुरुष (ब्रह्मवेत्ता) सुख पाने के लि समाधि भी नहीं करते। समाधि उनके चित्त क स्वभाव हो जाय, कोई बात नहीं... उनको विक्षे नहीं तो समाधि क्या करें ? उन्हें बंधन नहीं त मुक्ति की इच्छा क्या करें ? वे समझते हैं वि 'बंधन और मुक्ति स्थूल और सूक्ष्म शरीर क खेल है। इस खेल को सत्ता देनेवाला 'मैं' सदा मुक्त हूँ। मुझे क्या मुक्ति और क्या बंधन ?'

**मनोबुद्ध्यहङ्कार चित्तानि नाहं**
**न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे।**
**न च व्योमभूमिर्न तेजो न वायुः**
**चिदानन्दरूपः शिवोऽहं शिवोऽहम्।**

मैं चिदानंदरूप हूँ, मैं यह पंचभौतिक शरी नहीं हूँ, मैं मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार नहीं हूँ... चिदाकाश हूँ। इस भूताकाश में हमारा भौतिव शरीर रहता है, चित्ताकाश में सूक्ष्म शरीर रहत है, इन दोनों को रहने और जानने की सत्ता जो रहा है, वह चिदाकाश आत्मा है। 'वह मैं हूँ' ऐस ज्ञानी स्पष्ट अनुभव करते हैं। ज्ञानवान परमात् से या सुख से मिलने की कभी कोशिश नहीं करते

# लड्डूगाँव आश्रम में सम्पन्न हुआ धर्म व संस्कृति रक्षार्थ ज्ञानयज्ञ

संत श्री आशारामजी आश्रम, लड्डूगाँव जि. ालाहांडी (ओड़िशा) में ३१ मार्च से ३० अप्रैल ‘पंचम वेद महाभारत पारायण व ज्ञानयज्ञ’ पन्न हुआ।

सनातन धर्म व संस्कृति रक्षार्थ आयोजित कार्यक्रम में आसपास के गाँवों के अनेक द्धालु हविष्यान्न (यज्ञ व व्रत के दौरान लिया नेवाला विशिष्ट सात्त्विक आहार) पर आश्रम एक महीने तक रहे। प्रतिदिन होनेवाले महाभारत ारायण, कीर्तन, प्रवचन तथा भंडारे का लाभ ारों लोगों ने लिया। पूज्य बापूजी के विडियो त्संग द्वारा लोगों ने सुखमय जीवन जीने की ला जानी। बाल संस्कार केन्द्र द्वारा बच्चों में संस्कार-सिंचन किया गया। आश्रम द्वारा लगायी ीं व्यसनमुक्ति, गौ-सेवा, महिला उत्थान मंडल ादि की प्रदर्शनियाँ लोगों के लिए आकर्षण व रणा का केन्द्र बनी रहीं। गरीबों व अभावग्रस्तों कपड़े, चप्पलें, शरबत, नेत्रबिंदु, कैलेंडर, त्साहित्य आदि का भी वितरण हुआ।

कार्यक्रम में उपस्थितों के कुछ उद्गार :



**धरमगढ़, जि. कालाहांडी के विधायक पुष्पेन्द्र सिंह देओ** ने कहा : ‘‘इतना बड़ा आध्यात्मिक कार्यक्रम हुआ यह गौरव का विषय है। मैं विशेषकर संत श्री आशारामजी आश्रम के प्रति कृतज्ञता प्रकट कर रहा हूँ।’’



**वि.हि.प. के अ. भा. धर्म-प्रसार सहमंत्री श्री धर्मेन्द्र भावानी** ने अपने सम्बोधन में कहा : ‘‘भारतीय संस्कृति का विश्वभर में प्रचार-प्रसार करने में बापूजी की अहम भूमिका रही है।’’



**रा. स्व. संघ के स्थानीय प्रमुख श्री गौतम अग्रवाल** ने कहा : ‘‘यहाँ एक तरफ धर्म-परिवर्तन चल रहा है तो दूसरी तरफ हमारे हिन्दुओं को तोड़ने का षड्यंत्र चल रहा है परंतु ऐसी परिस्थितियों में भी संत आशारामजी बापू की प्रेरणा से सामाजिक समरसता लाने तथा सबको जोड़ने का काम किया जा रहा है। यह हमारे लिए सौभाग्य की बात है।’’

## अविरत जारी हैं अन्य सेवाकार्य

देशभर में ‘विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविर’, शरबत व छाछ वितरण प्याउएँ, ‘ज्योत-से-ज्योत जगाओ’ अभियान एवं भोजन व जीवनोपयोगी सामग्री वितरण जारी है। ☐

**पृष्ठ २७ से ‘देशी मदिरा ने जीवन...’ का शेष)**

ाविरों में आने का सौभाग्य जिन्हें प्राप्त होता है व्यसनों का नशा तो क्या, विषय-विकारों के ाकर्षणों से भी मुक्त होने लगते हैं।

ऐसे सत्पुरुषों के सत्संग-सान्निध्य में भगवान ा यह आश्वासन प्रत्यक्ष अनुभव में आता है :

**अपि चेदसि पापेभ्यः सर्वेभ्यः पापकृत्तमः।**
**सर्वं ज्ञानप्लवेनैव वृजिनं सन्तरिष्यसि॥**

‘यदि तू अन्य सब पापियों से भी अधिक पाप करनेवाला है, तो भी तू ज्ञानरूप नौका द्वारा निःसंदेह सम्पूर्ण पाप-समुद्र से भलीभाँति तर जायेगा।’ (गीता : ४.३६) ☐

# सुखमय जीवन की अनमोल कुंजियाँ

## विद्यालाभ के लिए मंत्र

**'ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं वाग्वादिनि सरस्वति मम जिह्वाग्रे वद वद ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं नमः स्वाहा ।'** इस मंत्र को इस वर्ष २९ जून को दोपहर ३-२१ के बाद अथवा २७ जुलाई को रात्रि ११ बजे तक १०८ बार जप लें और फिर उसी दिन रात्रि ११ से १२ बजे के बीच जीभ पर लाल चंदन से **'ह्रीं'** मंत्र लिख दें । जिसकी जीभ पर यह मंत्र इस विधि से लिखा जायेगा उसे विद्यालाभ व विद्वत्ता की प्राप्ति होगी ।

**ध्यान दें :** गुजरात और महाराष्ट्र में यह योग केवल २७ जुलाई को ही है ।

## पुण्यदायी तिथियाँ

**२१ जून : दक्षिणायन आरम्भ (पुण्यकाल : सूर्योदय से दोपहर ३-३८ तक) (ध्यान, जप व पुण्यकर्म कोटि-कोटि गुना अधिक व अक्षय फलदायी)**

**२३ जून : निर्जला एकादशी (व्रत से अधिक मास सहित २६ एकादशियों के व्रतों का फल । स्नान, दान, जप, होम आदि अक्षय फलदायी)**

**२९ जून : विद्यालाभ योग (गुजरात-महाराष्ट्र छोड़कर भारतभर में)**

**९ जुलाई : योगिनी एकादशी (महापापों को शांत कर महान पुण्य देनेवाला तथा ८८००० ब्राह्मणों को भोजन कराने का फल-प्रदायक व्रत)**

**१२ जुलाई : चतुर्दशी-आर्द्रा नक्षत्र योग (००-४४ से दोप. १२-०२ तक) (ॐकार का जप अक्षय फलदायी)**

**१६ जुलाई : संक्रांति (पुण्यकाल : सूर्योदय से सूर्यास्त)**

**(अधिक जानकारी आश्रम के कैलेंडर व डायरी में पायें)**

## आर्थिक कष्ट निवारण हेतु

रविवार, सप्तमी, नवमी, अमावस्या, सूर्यग्रहण, चन्द्रग्रहण तथा संक्रांति - इन तिथियों को छोड़कर बाकी के दिन आँवले का रस शरीर पर लगाकर स्नान करने से आर्थिक कष्ट दूर होता है । **(स्कंद पुराण, वैष्णव खंड)**

## क्रोध पर नियंत्रण कैसे पायें ?

क्रोध भस्मासुर है, करा-कराया सब खाक कर देता है । जिन्हें क्रोध पर नियंत्रण पाना हो वे नीचे दिये गये सरल एवं कारगर उपायों में से एक या अधिक उपायों का लाभ अवश्य लें ।

(१) एक कटोरी में जल लेकर उसमें देखते हुए 'ॐ शांति... शांति... शांति... ॐ...' इस प्रकार २१ बार जप करें और वह जल पी लें तो क्रोधी स्वभाव में बदलाहट आयेगी ।

(२) जब क्रोध आये तो उस समय अपना विकृत चेहरा आईने में देखने से भी लज्जावश क्रोध भाग जायेगा ।

(३) सुबह नींद में से उठते ही बिस्तर पर बैठ के ललाट पर तिलक करने की जगह पर अपने सद्गुरु या इष्ट का ध्यान करें । बाद में संकल्प करते हुए एवं यह मंत्र बोलते हुए क्रोध की मानसिक रूप से अग्नि में आहुति डालें : **ॐ क्रोधं जुहोमि स्वाहा ।**

(४) एक नग आँवले का मुरब्बा रोज सुबह खायें व शाम को एक चम्मच गुलकंद खाकर दूध पी लें, इससे विशेषकर पित्तप्रकोपजनित क्रोध पर नियंत्रण पाने में सहायता मिलेगी । (शुक्रवार व रविवार को आँवले का सेवन न करें ।)

**(गुलकंद आश्रम व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है ।)**

# [illegible] के उत्तम रक्षण-पोषण हेतु गुणकारी प्राकृतिक उपहारों का संग्रह

| सुरक्षा [illegible]दिक शैम्पू) | सदाबहार तेल | घृतकुमारी (Aloe vera) शैम्पू | केश पोषक (Hair care) | आँवला-भृंगराज केश तेल |
|---|---|---|---|---|




बालों की सम्पूर्ण सुरक्षा व पोषण हेतु अवश्य खरीदें ।

संग्रह का मूल्य : ₹ २९५ (₹ ९० डाक खर्च अलग से)

इस संग्रह से पायें ढेरों लाभ : ✻ बालों का झड़ना, असमय सफेद होना, गंजापन, रूसी आदि समस्याओं में लाभकारी । ✻ बालों को मुलायम, काले, मजबूत, लम्बे, घने तथा चमकदार बनाने में सहायक । ✻ बालों के सूक्ष्मतर पोषण, उनकी वृद्धि, जड़ों की मजबूती में तथा घुँघराले बालों की लोच को कम करने में असरकारक । ✻ गर्मी के नुकसान से हो बालों की सुरक्षा । ✻ दिमाग को ठंडा बनाये रखने तथा स्मरणशक्ति बढ़ाने में सहायक । ✻ सिरदर्द, मस्तिष्क की कमजोरी में लाभप्रद ।

## [illegible]ल साबुनों की शृंखला

## स्वास्थ्य एवं त्वचा की सुरक्षा करनेवाला सुंदर उपहार-संग्रह

लाभ : ✻ रोमकूप खोलें, त्वचा में लायें निखार । ✻ रोगाणुनाशक एवं चर्मरोगों जैसे - चेहरे के कील-मुँहासे, दाग-धब्बों आदि को मिटाने में लाभदायी ।




एलोवेरा जेल-




उत्तम गुणवत्तायुक्त, प्राणिजन्य चरबीरहित संग्रह का मूल्य : ₹ १७५ (₹ ७५ डाक खर्च अलग से)

**शीतलता-प्रदायक, स्वास्थ्यवर्धक, गुणकारी गुलाब, पलाश, ब्राह्मी शरबत व लीची, सेब, अनानास, अंगूर पेय तथा मैंगो ओज का लाभ लेना न भूलें ।**




## आँवला अचार

✻ बेहतरीन आँवलों से बना यह अचार अत्यंत स्वादिष्ट है । ✻ भोजन में लेने से बढ़िया पाचन होता है । ✻ यह त्रिदोषशामक तथा दीर्घायु, आरोग्य, बल प्रदाता है । ✻ दिमाग व हृदय को ताजगी व शक्ति देता है । ✻ यह स्वप्नदोष, श्वेतप्रदर, चेहरे के फोड़े-फुँसी, आँखों की जलन तथा रक्त की कमी दूर करता है । संग्रह का मूल्य : ₹ ११५ (₹ ७५ डाक खर्च अलग से)

## घृतकुमारी रस

(Aloe vera juice) आँरेंज फ्लेवर में

✻ त्रिदोषशामक, जठराग्नि वर्धक, लीवर के लिए वरदानरूप । ✻ विविध त्वचा-विकारों, पीलिया, [illegible] व स्त्री रो[illegible], आंतरि[illegible] आदि में लाभदायी ।



# भोजन, जीवनोपयोगी सामग्री, फल व शरबत वितरण

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/201
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-
Licence to Post Without Pre-p
WPP No. 08/18-20
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-
Posting at Dehradun G.P.O. b
1st to 17th of every month
Date of Publication: 1st June







## विद्यार्थी शिविरों में अपने जीवन का सर्वांगीण विकास करते विद्या





































## जीवन को सुखमय बनानेवाली 'ऋषि प्रसाद' घर-घर पहुँचाने के लिए संकल्पबद्ध पुण्य










## गर्मी से राहत देतीं शरबत एवं छाछ वितरण सेवाएँ










## विद्यालयों में सम्पन्न योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रमों की कुछ झल













स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।